



Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

## ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



SoftSkills4EU:  
Promote your Soft Skills with Open Badges



# ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

### ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

IO2 SOFT SKILLS CURRICULUM AND LEARNING TOLS

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

IO2 A2: DEVELOPMENT OF CURRICULUM

### ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ:

PROMIMPRESA

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

SoftSkills4EU: Promote your Soft Skills with Open Badges

### ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Promote your soft skills with open badges

### ΑΚΡΩΝΥΜΙΟ:

SoftSkills4eu

### ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

2018-1-SI01-KA204-047088

### ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Development and Education Centre Novo mesto (RIC Novo mesto), Σλοβενία

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

# ΠΕΡΙΕΟΜΕΝΑ

ΣΥΜΒΟΛΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ.....	5
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ .....	6
ΥΛΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ‘ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ’ .....	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1-ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ .....	9
1.1 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ .....	10
1.2 ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ.....	13
1.3 ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ σας ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ .....	16
1.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	20
1.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ .....	21
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ .....	23
2.1. ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ; .....	24
2.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΑΥΤΟΥ .....	27
2.3 ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ; .....	34
2.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	36
2.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ .....	37
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΕΛΙΞΗ.....	39
3.1 ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΕΛΙΞΗΣ.....	41
3.2 ΟΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ .....	43
3.3 ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ .....	47
3.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	51
3.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ .....	52
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ.....	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ .....	53
4.1 ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ .....	54
4.2 ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ.....	58
4.3 ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΗΝ ΔΟΥΛΕΙΑ .....	61
4.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	63
4.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ .....	65



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ.....65

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ.....66

5.1 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ.....68

5.2 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ .....71

5.3 ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ .....74







5.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....77

5.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ .....78

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ.....79



# ΣΥΜΒΟΛΑ-ΚΛΕΙΔΙΑ

Σύμβολα	Επεξήγηση
	Ορισμοί
	Σενάριο
	Συμβουλές-Αιτίες
	Ερωτήσεις
	Δραστηριότητες για εκπαιδευόμενους/εκπαιδευτές Π.χ. Θέμα 1 – Άσκηση 1
	Πηγές Ε.γ. ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι, αναφορές, άρθρα

# ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ – ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

## ΚΥΡΙΟΣ ΣΤΟΧΟΣ ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

Οι προσωπικές δεξιότητες είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την συμπεριφορά και τον τρόπο έκφρασης των ανθρώπων. Φαίνονται στις καθημερινές συμπεριφορές και στην γενική στάση των ατόμων, τόσο στην δουλειά όσο και στο σχολείο και τις καθημερινές δραστηριότητες.

Οι προσωπικές δεξιότητες περιλαμβάνουν τα εξής:

- θετική στάση και συμπεριφορά (π.χ. ανάληψη ευθυνών και εκπλήρωση αρμοδιοτήτων στην δουλειά)
- ισχυρή αίσθηση ατομικής ευθύνης (π.χ. ορισμός στόχων και προτεραιοτήτων, τήρηση κανόνων, αξιοπιστία)
- προσαρμοστικότητα (π.χ. διεκπεραίωση διάφορων εργασιών, καινοτομία και μοναδικότητα, προθυμία και χαρά για πραγματοποίηση κάθε αλλαγής)
- ενδιαφέρον για μακροχρόνια μάθηση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι πολύ πιο εύκολο να δουλεύουμε με άτομα με ανεπτυγμένες προσωπικές δεξιότητες, αφού με αυτό τον τρόπο γινόμαστε πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί στο εργασιακό μας περιβάλλον. Επομένως, δώστε προσοχή στα ακόλουθα:

### Με ποιον θα προτιμούσατε να δουλεύετε;

Με κάποιον που..	Με κάποιον που..
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σας αντιμετωπίζει με ειλικρίνεια, λέει ακριβώς αυτό που σκέφτεται, σας νιώθει και σας αφουγκράζεται;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Άλλα λέει μπροστά σας και άλλα πίσω από την πλάτη σας;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι σταθερός, μπορείτε να βασιστείτε πάνω στην ευγένεια και τον επαγγελματισμό του;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι κακοδιάθετος και απόμακρος την μια μέρα και χαρούμενος και φιλικός την άλλη;</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μπορεί να διαχωρίσει την επαγγελματική από την προσωπική του ζωή;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Είναι εργασιομανής, ανίκανος/η να νοιαστεί ή να μιλήσει για οτιδήποτε εκτός από την δουλειά;</li> </ul>

- Είναι πρόθυμος να ακούσει τα σχόλια σας, προσπαθεί να σας καταλάβει και να δουλέψει μαζί σας για να λύσει ένα πρόβλημα;
- Είναι ευέλικτος και πρόθυμος να προβεί σε αλλαγές για το καλό της ομάδας ή της επιχείρησης;
- Είναι υπεύθυνος των πράξεων του, παραδέχεται τα λάθη του;
- Αναγνωρίζει την προσφορά σας και τα προσόντα σας, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο;
- Σας ενθαρρύνει, σας ακούει, σας στηρίζει και υλοποιεί τις ιδέες σας;
- Είναι αντιδραστικός/η όταν προσπαθήσετε να του/της δώσετε ανατροφοδότηση, απορρίπτει ο, τι λέτε και αρνείται να παραδεχτεί ότι υπάρχει πρόβλημα;
- Αρνείται να αποδεχτεί τις αλλαγές, είναι προσκολλημένος/η στην ρουτίνα, τους στόχους του/της και τους κανόνες που ήδη υπάρχουν;
- Φταίει τους άλλους για τα δικά του/της λάθη χωρίς να παραδέχεται τα δικά του/της;
- Το μόνο που κάνει είναι να τονίζει τις αδυναμίες και τα προβλήματα σας, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο;
- Βρίσκει λάθη σε όλα όσα του προτείνετε και επιμένει να εξηγή γιατί δεν είναι αποτελεσματικά;

Για τους σκοπούς της παρούσας ενότητας, θα ασχοληθούμε με τα ακόλουθα 5 θέματα:

1. Διαχείριση άγχους
2. Αυτογνωσία
3. Προσωπική ανέλιξη
4. Αυτοδιαχείριση
5. Συναισθηματική νοημοσύνη



# ΥΛΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ 'ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ'

Θεματική Ενότητα	Κεφάλαιο	Υποκεφάλαιο
Προσωπικές Δεξιότητες	1. Διαχείριση άγχους	1.1. Αναγνωρίστε τους στρεσογόνους παράγοντες
		1.2. Πώς να διαχειριστούμε το άγχος
		1.3. Ηρεμία στην επαγγελματική σας σταδιοδρομία
	2. Αυτογνωσία	2.1. Ποιος είμαι;
		2.2. Ανάλυση Εαυτού
		2.3. Τι σημαίνει για εσάς η επιτυχία;
	3. Προσωπική ανέλιξη	3.1. Πλάνο Προσωπικής Ανέλιξης
		3.2. Ορίστε τους στόχους σας
		3.3. Μετρήστε την πρόοδο σας
	4. Αυτοδιαχείριση	4.1. Πλάνο Αυτοδιαχείρισης
		4.2. Πώς να αναπτύξετε δεξιότητες αυτοδιαχείρισης;
		4.3. Πώς να γίνετε παραγωγικοί στην δουλειά;
	5. Συναισθηματική νοημοσύνη	5.1. Κοινωνική συνείδηση
		5.2. Αναγνωρίστε την ένταση της συναισθηματικής σας αντίδρασης
		5.3. Αναπτύξτε την συναισθηματική νοημοσύνη σας





# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1-ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

## Τι είναι η Διαχείριση Άγχους;

Όσο η ζωή μας κινείται σε πιο γοργούς ρυθμούς, μας προκαλεί όλο και περισσότερο άγχος.

Το άγχος είναι η ψυχική αντίδραση του οργανισμού μας στις δύσκολες, απαιτητικές ή επίπονες καταστάσεις που περνούμε. Το άγχος επηρεάζει αρνητικά όχι μόνο την ψυχική μας κατάσταση και την ψυχολογία μας, αλλά και την υγεία μας. Όταν μας διακατέχει μεγάλο άγχος, μια ορμόνη που λέγεται κορτιζόλη απελευθερώνεται το αίμα επηρεάζοντας την λειτουργία του ανοσοποιητικού, πεπτικού και αναπαραγωγικού μας συστήματος. Γι' αυτό είναι σημαντικό να μάθουμε να διαχειριζόμαστε το άγχος μας για να διατηρήσουμε το μυαλό και το σώμα μας σε υγιή επίπεδα.

Η **Διαχείριση Άγχους** είναι οι αλλαγές που κάνει κανείς στην ζωή του όταν τον καταβάλλει διαρκώς το στρες. Οι αλλαγές αυτές γίνονται με σκοπό να καταπολεμηθεί το άγχος μέσω διαφόρων μεθόδων, όπως η φροντίδα του εαυτού μας, η χαλάρωση και η αλλαγή του τρόπου που αντιμετωπίζουμε διάφορες καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος.



Προτού ασχοληθούμε με τις τεχνικές της διαχείρισης άγχους, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι συνέπειες του άγχους δεν είναι πάντοτε αρνητικές. Στην πραγματικότητα, το άγχος είναι μια φυσική ανάγκη για την επιβίωση μας σε περιπτώσεις όπου το σώμα μας «υποθέτει» πως βρισκόμαστε σε κίνδυνο. Συγκεκριμένα, το νευρικό μας σύστημα αυξάνει τους χτύπους της καρδιάς μας και αυξάνει την ορμόνη της αδρεναλίνης που κινητοποιεί όλες τις ενεργειακές πηγές του οργανισμού, έτσι ώστε να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε οποιαδήποτε κατάσταση. Αυτή η αντίδραση του οργανισμού είναι γνωστή και ως 'ο μηχανισμός πάλης ή φυγής'.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα είναι όταν μας διακατέχει διαρκώς το άγχος και οι ανησυχίες, ή όταν δεν μπορούμε να βρούμε τον κατάλληλο τρόπο αντιμετώπισης τους. Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι η διαχείριση του άγχους είναι μεγάλης σημασίας τόσο για την υγεία μας και την ποιότητα της ζωής μας, όσο και για τις σχέσεις μας με τους συνανθρώπους μας.

## Οι Συνέπειες του Άγχους

Στον παρακάτω πίνακα θα βρείτε τις ποικίλες συνέπειες που προκαλεί το άγχος στην υγεία μας:

Είναι ιατρικά αποδεδειγμένο ότι το άγχος συμβάλλει στα ακόλουθα:			
Καρδιακές παθήσεις	Εγκεφαλικά επεισόδια	Υψηλή αρτηριακή πίεση	Κολίτιδες
Ευερεθιστότητα	Ρευματισμός	Κατάθλιψη	Δερματικές παθήσεις
Σεξουαλικά προβλήματα	Βουλμία	Άσθμα	Ημικρανίες
Διαταραχές νεφρικής λειτουργίας	Διαβήτης	Δερματικά έλκη	Αναπνευστικά προβλήματα

# 1.1 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



Τα παιδιά κλαίνε, ενώ οι λογαριασμοί τρέχουν και υπάρχει ένας σωρός από χαρτιά στο γραφείο που επείγουν. Δεν χωράει αμφιβολία πως η ζωή μας είναι γεμάτη από παρόμοιες αγχώδεις καταστάσεις. Το να κατανοήσουμε τα είδη και τις πηγές του άγχους μας, τόσο αυτό που διαρκεί πολύ όσο και αυτό που διαρκεί λίγο, αλλά και τις συνέπειες του τόσο στον εσωτερικό μας κόσμο όσο και στον εξωτερικό, είναι σημαντικό για την διαχείριση του άγχους μας. Εσείς, λοιπόν, γνωρίζετε τι είναι αυτό που σας αγχώνει;

## ΕΙΔΗ ΑΓΧΟΥΣ

Το στρες αποτελεί τον τρόπο με τον οποίο το σώμα μας αντιδρά/αμύνεται σε διάφορες καταστάσεις. Οι στρεσογόνοι παράγοντες είναι τα γεγονότα ή οι καταστάσεις που συμβαίνουν με αποτέλεσμα να προκαλούν άγχος. Το σώμα μας αντιδρά διαφορετικά στους στρεσογόνους παράγοντες, ανάλογα με το πότε εμφανίστηκαν ή πόσο διήρκησαν: **οξύ άγχος** για σύντομο χρονικό διάστημα και για μια καινούρια κατάσταση, **χρόνιο άγχος** για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

### Οξύ άγχος

Το οξύ άγχος, γνωστό και ως **μηχανισμός αντιμετώπισης ή πάλης**, είναι η άμεση αντίδραση του οργανισμού μας στην απειλή, στην πρόκληση ή στον φόβο που νιώθουμε. Το οξύ άγχος είναι σύντομο και έντονο, αλλά και συναρπαστικό σε μερικές περιπτώσεις.

Ένα απλό περιστατικό που προκαλεί οξύ στρες συνήθως δεν προκαλεί προβλήματα στα υγιή άτομα. Ωστόσο, το έντονο οξύ στρες μπορεί να γίνει επιβλαβές για την ψυχική υγεία και να προκαλέσει για παράδειγμα μετατραυματικό στρες. Μπορεί επίσης να γίνει επιβλαβές για την σωματική υγεία και να προκαλέσει πονοκεφάλους, στομαχικές διαταραχές ή άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως καρδιακή προσβολή.

Απίες που μπορούν να προκαλέσουν το οξύ άγχος είναι μια συνέντευξη για μια δουλειά ή η επιβολή πρόστιμου για υπερβολική ταχύτητα.

### Χρόνιο Άγχος

Ένα ελαφρύ οξύ στρες μπορεί να αποβεί θετικό για τον άνθρωπο, αφού μπορεί να του δώσει το κίνητρο και την απαραίτητη ώθηση και ενέργεια να κάνει κάτι. Ωστόσο, το πρόβλημα είναι όταν οι στρεσογόνοι παράγοντες συσσωρεύονται και μένουν στην περιοχή. Το μόνιμο ή αλλιώς χρόνιο άγχος μπορεί να αποβεί επιβλαβές για την υγεία μας και να προκαλέσει πονοκεφάλους ή αϋπνίες. Το χρόνιο στρες μπορεί μεν να αντιμετωπίζεται πιο εύκολα από το οξύ, ωστόσο οι επιπτώσεις του μπορούν να διαρκέσουν περισσότερο και να είναι χειρότερες.

## ΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική διαχείριση του άγχους είναι να αναγνωρίσετε τις πηγές του και τους τρόπους αντιμετώπισης του. Ένας τρόπος είναι να καταγράψετε σε μια λίστα τις καταστάσεις, ανησυχίες ή δυσκολίες που μπορεί να το προκάλεσαν. Πάρτε λίγο χρόνο να αναλογιστείτε κάποια από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζετε αυτή τη στιγμή. Θα συνειδητοποιήσετε ότι κάποιοι στρεσογόνοι παράγοντες είναι περιστατικά που σας συνέβησαν, ενώ κάποιοι άλλοι προέρχονται από μέσα σας.

### ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (απόσπασμα από *mayoclinic.org*)

Οι εξωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες είναι τα γεγονότα ή οι καταστάσεις που μας συμβαίνουν. Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα παραδείγματα εξωτερικών στρεσογόνων παραγόντων:

- **Μεγάλες αλλαγές.** Αυτές οι αλλαγές μπορούν να είναι θετικές, όπως ένας γάμος, μια προγραμματισμένη εγκυμοσύνη, μια προαγωγή ή η μετακόμιση σε ένα καινούριο σπίτι. Ωστόσο, μπορούν να είναι και αρνητικές, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου ή ένα διαζύγιο.
- **Περιβάλλον.** Το περιβάλλον γύρω μας μπορεί να είναι η αιτία που μας προκαλεί άγχος. Σκεφτείτε πως αντιδράτε στους ξαφνικούς θορύβους, όπως στο γαύγισμα ενός σκύλου, ή πως νιώθετε μέσα σε ένα ηλιόλουστο ή σκοτεινό δωμάτιο.
- **Απρόσμενα γεγονότα.** Όταν ξαφνικά καταφθάνουν απρόσκλητοι επισκέπτες ή όταν προσέξετε ότι το ενοίκιο σας αυξήθηκε ή ο μισθός σας μειώθηκε.
- **Περιβάλλον εργασίας.** Οι πιο συχνόι παράγοντες που προκαλούν άγχος στην δουλειά είναι ο υπερβολικός φόρτος εργασίας, τα ατελείωτα ηλεκτρονικά μηνύματα, τα επείγοντα θέματα και το απαιτητικό αφεντικό.
- **Κοινωνικές συναναστροφές.** Γνωρίζοντας καινούρια πρόσωπα μπορεί να μας προκαλέσει άγχος. Σκεφτείτε ένα τυφλό ραντεβού και πολύ πιθανόν θα ξεκινήσετε να ιδρώνετε από το άγχος. Οι σχέσεις μέσα σε μια οικογένεια επίσης προκαλούν άγχος. Σκεφτείτε τον τελευταίο καυγά που είχατε με τον/την σύντροφο σας ή με το παιδί σας.



Οι τρόποι διαχείρισης των εξωτερικών στρεσογόνων παραγόντων αποτελούν γενικούς κανόνες τρόπου ζωής. Για παράδειγμα, πρέπει να κάνετε υγιεινή διατροφή, να γυμνάζεστε και να κοιμάστε καλά για να ανακάμπτετε εύκολα στις δύσκολες στιγμές. Άλλοι χρήσιμοι τρόποι είναι να ζητάτε βοήθεια, να έχετε χιούμορ, να μάθετε να είστε δυναμικοί, να εξασκηθείτε στην διαδικασία επίλυσης προβλημάτων και στην διαχείριση χρόνου. Σκεφτείτε καλά πως θα πρέπει να αξιοποιείτε τον χρόνο και την ενέργεια σας κατάλληλα χωρίς να παραμελείτε τον εαυτό σας, μειώνοντας τις εργασίες σας και λέγοντας 'όχι' σε καινούριες.

Το άγχος δεν προκαλείται πάντα από ένα περιστατικό που μας συνέβη. Το άγχος μερικές φορές προκαλείται από εμάς τους ίδιους. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις που έρχονται στο μυαλό μας και μας προκαλούν θυμό ονομάζονται εσωτερικοί στρεσογόνοι παράγοντες. Παραδείγματα εσωτερικών στρεσογόνων παραγόντων αποτελούν τα πιο κάτω:

- **Φόβοι.** Οι πιο συχνόι φόβοι που νιώθουμε είναι ο φόβος της αποτυχίας, ο φόβος μιας ομιλίας μπροστά σε πλήθος ή ο φόβος να πετάξουμε με αεροπλάνο.
- **Αβεβαιότητα και αδυναμία ελέγχου.** Σε πολύ λίγους ανθρώπους αρέσει να μην ξέρουν τον τρόπο ή να μην είναι ικανοί να ελέγξουν μια κατάσταση. Σκεφτείτε ποιες θα ήταν οι αντιδράσεις σας την ώρα που περιμένετε τα αποτελέσματα ενός ιατρικού τεστ.

- **Πεπιοθήσεις.** Για παράδειγμα, οι γενικές στάσεις, οι απόψεις ή προσδοκίες των ατόμων. Πιθανόν να μην έχετε σκεφτεί ποτέ πως οι πεπιοθήσεις σας σχηματίζουν τις εμπειρίες σας, ωστόσο αυτές οι συγκεκριμένες πεπιοθήσεις συχνά προκαλούν άγχος.

Τα καλά νέα είναι ότι έχουμε την ικανότητα να ελέγχουμε τις σκέψεις μας. Τα κακά νέα είναι ότι οι φόβοι, οι απόψεις και οι προσδοκίες που έχουμε μας συνοδεύουν εδώ και πολύ καιρό, επομένως χρειάζεται μεγάλη προσπάθεια για να τα αλλάξουμε. Η στρατηγική για την αντιμετώπιση των εσωτερικών στρεσογόνων παραγόντων περιλαμβάνει την αναδιοργάνωση των σκέψεων μας, την επιλογή ενός θετικού τρόπου σκέψης, τον αποκλεισμό κάθε αρνητικών σκέψεων, την χρήση χαλαρωτικών τεχνικών και τις συζητήσεις με ένα φίλο ή έναν αξιόπιστο σύμβουλο.

## Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΥΝΔΕΣΗΣ ΜΥΑΛΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το να προσέχετε τι σκέφτεστε είναι υπέρ σας και αποτελεί ένα ισχυρό όπλο. Θα προσέξατε ότι ένα γεγονός μπορεί συχνά να σας προκαλεί αρνητικές σκέψεις. Εάν έχετε την τάση να σκέφτεστε αρνητικά, αυτό το γεγονός μπορεί να σας καταβάλει. Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε όλα όσα σας προκαλούν τέτοιες αρνητικές σκέψεις. Εφόσον τα αναγνωρίσετε, προσπαθήστε να τα αλλάξετε. Αυτό δεν πρόκειται να γίνει από την μια μέρα στην άλλη, επειδή οι σκέψεις έρχονται στο μυαλό μας αυτόματα. Δώστε έμφαση στις αρνητικές σας σκέψεις αφού αυτές είναι που έχουν την τάση να επανεμφανίζονται. Αντικαταστήστε τις με θετικές σκέψεις ή τουλάχιστον ουδέτερες σκέψεις που είναι σαφώς προτιμότερες από τις αρνητικές.

## ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΤΡΕΣΟΓΟΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ

Μερικές φορές η επίγνωση των κύριων στρεσογόνων παραγόντων μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε το άγχος. Οι κύριοι στεσογόνοι παράγοντες ενδεχομένως να είναι οι ακόλουθοι:

- άλλοι άνθρωποι
- χρήμα
- δουλειά
- κακή σωματική κατάσταση
- κακή πνευματική κατάσταση
- έλλειψη ψυχαγωγικών δραστηριοτήτων
- απώλεια



Επιπρόσθετα, είναι χρήσιμο να γνωρίζουμε τις σκέψεις εκείνες που μπορούν να προκαλέσουν επιπλέον άγχος. Παρακάτω θα βρείτε μερικά παραδείγματα:

- Είναι τρομερό να κάνω λάθος.
- Είναι σημαντικό να αρέσω σε όλους.

- Πρέπει πάντα να είμαι ικανός για όλα.
- Για κάθε πρόβλημα υπάρχει η τέλεια λύση.
- Όταν οι άλλοι με κρίνουν, σημαίνει πως έχω κάνει λάθος.
- Δεν μπορώ να αλλάξω τον τρόπο σκέψης μου.
- Σπάνια πρέπει να δείχνω τις αδυναμίες μου ή να κλαίω.
- Οι δυνατοί άνθρωποι δεν ζητούν βοήθεια.
- Όλα βρίσκονται υπό τον έλεγχο μου.
- Οι άλλοι πρέπει να βλέπουν τα πράγματα με την δική μου οπτική γωνία.
- Αν με αγαπούν θα πρέπει να κάνουν ό, τι θέλω εγώ.
- Δεν μπορώ να κάνω τίποτα από αυτά χωρίς βοήθεια.
- Το παρελθόν μου καθορίζει το μέλλον μου.
- Δεν έχω τον έλεγχο της δικής μου ευτυχίας.
- Δεν είμαι τέλειος, ούτε και καλός.
- Είναι προτιμότερο να αποφεύγω τα προβλήματα από το να τα αντιμετωπίζω.
- Το να ζητά κανείς βοήθεια είναι ένδειξη αδυναμίας.
- Εάν προσπαθούσα αρκετά, θα μπορούσα να ελέγξω όλους τους ανθρώπους που έχω συναντήσει και τα γεγονότα που έχουν συμβεί στην ζωή μου.

## 1.2 ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Το πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση του άγχους είναι να κατανοήσουμε από πού προέρχονται τα συναισθήματα μας.

Να κρατάτε το λεγόμενο 'ημερολόγιο του άγχους' για να αναγνωρίσετε τις αιτίες των σύντομων ή συχνών περιστατικών που προκαλούν άγχος στη ζωή σας. Ενώ καταγράφετε τα γεγονότα, αναλογιστείτε τους λόγους για τους οποίους σας ενόχλησαν. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε την κλίμακα του στρες των **Holmes και Rahe** για να αναγνωρίσετε συγκεκριμένα γεγονότα που μπορεί να σας προκάλεσαν οξύ άγχος.

Έπειτα, δημιουργήστε μια λίστα με τους στρεσογόνους παράγοντες κατά σειρά μεγαλύτερης επίδρασης του καθενός. Ποιος από αυτούς τους παράγοντες επηρεάζει πιο πολύ την υγεία και την ευεξία σας; Ποιος από αυτούς επηρεάζει πιο πολύ την δουλειά και την αποδοτικότητα σας; Έπειτα, χρησιμοποιήστε μερικές από τις ακόλουθες τακτικές για να διαχειριστείτε το άγχος σας. Ενδεχομένως να χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε συνδυασμό από αυτές.



## ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ

Ο **προσανατολισμός στην δράση** είναι μια χρήσιμη τακτική με την οποία αναλαμβάνουμε δράση για να αλλάξουμε τις καταστάσεις που μας προκαλούν άγχος.

### Σωστή διαχείριση χρόνου

Ο φόρτος εργασίας μπορεί να προκαλέσει άγχος αν δεν οργανώνετε σωστά τον χρόνο σας. Αυτό αποτελεί σημαντική πηγή άγχους για πολλούς ανθρώπους.

Δώστε την ευκαιρία στον εαυτό σας να βελτιωθεί και χρησιμοποιήστε εργαλεία για καλύτερη διαχείριση χρόνου, όπως οι λίστες εργασιών (to-do lists) και η **Αρχή Eisenhower** για να προσδιορίσετε αποτελεσματικά την σπουδαιότητα και τον βαθμό προτεραιότητας της κάθε εργασίας, αλλά και να σκεφτείτε ποιες είναι οι πιο σημαντικές αρμοδιότητες σας στην δουλειά. Τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα από τις προσπάθειες σας και η διεκπεραίωση μικρών εργασιών σε λιγότερο χρόνο συμβάλει στην μείωση του άγχους.

Η **Αρχή Eisenhower** προέρχεται από το απόφθεγμα του Dwight D. Eisenhower: «Έχω δύο ειδών προβλήματα, τα πιο επείγοντα και το πιο σημαντικά. Τα επείγοντα δεν είναι σημαντικά, ενώ τα σημαντικά δεν είναι ποτέ επείγοντα». Η μέθοδος αυτή είναι ένα χρήσιμο επιχειρηματικό εργαλείο για την ολοκλήρωση διαφόρων δραστηριοτήτων.



Αποφεύγετε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, ελέγχετε τα ηλεκτρονικά μηνύματα σας μια φορά ανά συγκεκριμένα διαστήματα και αποφεύγετε την χρήση ηλεκτρονικών συσκευών πριν κοιμηθείτε, έτσι ώστε να αξιοποιήσετε αυτό τον λίγο χρόνο παραγωγικά προτού σας πάρει ο ύπνος.

### Συναναστροφή με άλλα άτομα

Οι ίδιοι οι άνθρωποι αποτελούν σημαντική πηγή άγχους. Ορίζοντας σωστές προτεραιότητες μπορείτε να διαχειριστείτε σωστά πολλαπλά καθήκοντα. Επιπλέον, μαθαίνοντας να λέτε 'ναι' στην συναναστροφή με κάποια άτομα, αλλά 'όχι' σε επιπλέον δραστηριότητες που σας ζητούν να αναλάβετε σας καθιστά πιο σίγουρους ότι οι ανάγκες σας θα ικανοποιηθούν.

### Εργασιακό Περιβάλλον

Το άγχος στο εργασιακό περιβάλλον μπορεί να προκληθεί από εκνευριστικές, δυσάρεστες και γενικά αρνητικές καταστάσεις. Καταπολεμώντας το άγχος σας στην δουλειά βελτιώνετε την αποδοτικότητα σας.

## ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Ο **προσανατολισμός στο συναίσθημα** είναι μια χρήσιμη τακτική στις περιπτώσεις όπου το άγχος πηγάζει από τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε μια κατάσταση. (Όσο κι αν ενοχλεί κάποιους, πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι το άγχος πηγάζει από τις αρνητικές μας σκέψεις).



Για να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε το άγχος, εφαρμόστε τις μεθόδους της **Γνωστικής Αναδιάρθρωσης**, του Ορθολογισμού και της Θετικής Σκέψης. Με αυτές τις μεθόδους θα σταματήσετε να σκέφτεστε αρνητικά και θα μπορείτε να αντιμετωπίζετε το άγχος διαφορετικά.



Ο κύριος στόχος της γνωστικής αναδιάρθρωσης είναι να επιτρέψει στα άτομα να αντικαταστήσουν την συνήθεια που έχουν να τους καταβάλλει το άγχος με την εφαρμογή ενός θετικού τρόπου σκέψης που είναι σαφώς πιο θεμιτός (και συνεπώς αντιμετωπίζει το άγχος).

Μερικοί άνθρωποι καταβάλλονται από το άγχος επειδή δεν προσαρμόζονται σε κάτι λιγότερο από τέλειο και αρνούνται να απαλλαγούν από τις αρμοδιότητες τους αν δεν φτάσουν τον βαθμό τελειότητας. Κάποιοι άλλοι πάλι καταβάλλονται από το άγχος επειδή φοβούνται την αποτυχία ή την επιτυχία.

## ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΔΟΧΗ

Ο **προσανατολισμός στην αποδοχή** είναι μια χρήσιμη τακτική για την αντιμετώπιση των άσχημων καταστάσεων που δεν έχετε την δυνατότητα να αλλάξετε.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τακτικές, όπως τον διαλογισμό και την φυσική χαλάρωση, για να ηρεμήσετε όταν νιώθετε άγχος, έτσι ώστε να αντισταθείτε σε αυτό όσο το δυνατό πιο πολύ. Το περιβάλλον σας, κυρίως φίλοι, οικογένεια, συνάδελφοι και επαγγελματίες όπως σύμβουλοι ή γιατροί, μπορούν να σας στηρίξουν αρκετά σε αυτή την διαδικασία.

Η άφθονη άσκηση, η ξεκούραση και η ποιοτική αξιοποίηση του ελεύθερου σας χρόνου, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από γεγονότα που προκαλούν άγχος.

Μάθετε να αντιμετωπίζετε τις αλλαγές και να **ανακάμπετε** γρήγορα στις δυσκολίες έτσι ώστε να ξεπεράσετε κάθε αγχώδη κατάσταση.

### Κύρια σημεία:

Καταβαλλόμαστε από το άγχος στις περιπτώσεις που νιώθουμε απειλή ή όταν πιστεύουμε ή είμαστε εντελώς πεπεισμένοι ότι δεν έχουμε την δυνατότητα να αντιμετωπίσουμε μια δύσκολη κατάσταση. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μακροπρόθεσμα προβλήματα υγείας και να επηρεάσει την ποιότητα της δουλειάς μας αλλά και την αποδοτικότητα μας.

Για να ελέγξουμε τα επίπεδα του άγχους μας, είναι σημαντικό να αναλύσουμε την απόδοσή μας στην δουλειά έτσι ώστε να θέσουμε σωστά τις προτεραιότητές μας. Έτσι, θα πρέπει να μάθουμε αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισης χρόνου στο περιβάλλον εργασίας. Προσπαθήστε λοιπόν να απαλλαγείτε από κάθε αρνητικές σκέψεις και να εφαρμόσετε και να βλέπετε τα πράγματα πιο θετικά.



Επιπλέον, προφυλάξτε τον εαυτό σας από καταστάσεις τις οποίες δεν μπορείτε να ελέγξετε: επωφεληθείτε από το φιλικό σας περιβάλλον, ασκηθείτε, κοιμηθείτε καλά και μάθετε τρόπους χαλάρωσης.

## 1.3 ΗΡΕΜΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΑΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ

Πολλοί από εμάς αντιμετωπίζουμε άγχος στη ζωή μας, είτε βραχυπρόθεσμο λόγω ενός έργου που αναλάβαμε, είτε μακροπρόθεσμο λόγω της γενικά αγχωτικής μας καριέρας. Τέτοιες καταστάσεις όχι μόνο μπορούν να γίνουν εξαιρετικά δυσάρεστες για εμάς, αλλά και να επηρεάσουν σημαντικά την υγεία και την δουλειά μας. Ωστόσο, η αντιμετώπιση του είναι εφικτή εφόσον χρησιμοποιήσουμε τις κατάλληλες μεθόδους και τεχνικές.

Αυτό το υποκεφάλαιο θα σας παρουσιάσει τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αντιμετωπίσετε το άγχος σας έτσι ώστε να μην επηρεάζει την σωματική και ψυχική σας ακεραιότητα και την παραγωγικότητα σας.

Τα γεγονότα που συμβαίνουν στην επαγγελματική ζωή του καθενός αποτελούν σοβαρές πηγές άγχους. Σκεφτείτε μια κακή μέρα στην δουλειά με το αφεντικό σας, μια τακτική αξιολόγηση που πρέπει να κάνετε, μια αναδιοργάνωση που έγινε στην δουλειά, μια απώλεια, τυχών απολύσεις, την πολύπλοκη φύση της δουλειάς σας, τα προβλήματα στην ανέλιξη ή στην προαγωγή, τις συγκρούσεις, την ισορροπία μεταξύ προσωπικής και επαγγελματικής ζωής κλπ.

Το άγχος στη δουλειά έχει σοβαρό κόστος τόσο σε ανθρώπινό όσο και σε επιχειρηματικό επίπεδο, αφού μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη και κόπωση, πληγές, έλλειψη ικανοποίησης στην δουλειά, παραίτηση και απότομες εναλλαγές συναισθημάτων, μειωμένη αποδοτικότητα, ενοχές και προβλήματα υγείας. Το άγχος στην δουλειά, ως πρόβλημα στις επιχειρήσεις, εξακολουθεί να χρήζει άμεσης αντιμετώπισης.

Έξτρα ώρες εργασίας, καθώς και το εργασιακό στρες, είναι στοιχεία που υπάρχουν στην επαγγελματική σταδιοδρομία του καθενός. Έτσι, αν αυτά συνεχίσουν να υπάρχουν στην ζωή μας, η καριέρα μας θα πλημμυρίζεται από άγχος για πολλά χρόνια.

### **Κτίσιμο καριέρας και εξισορρόπηση της αντίδρασης στο άγχος**

Φρικτοί προϊστάμενοι, απαιτητικοί πελάτες, παράλογες ώρες εργασίας και βεβαίως ολική έλλειψη ισορροπίας μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής: όλα αυτά τα στοιχεία παίζουν σημαντικό ρόλο στο να σας κάνουν να μην είστε ικανοποιημένοι με το επάγγελμά σας.







Τα προβλήματα αυτά μπορούν να αντιμετωπιστούν με διαφορετικούς τρόπους: Πρέπει να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση, να θέτετε εφικτούς στόχους στην δουλειά, να έχετε το κουράγιο και την πεποίθηση ότι μπορείτε να αλλάξετε την πορεία της καριέρας σας και όταν πέφτετε να στέκεστε ξανά στα πόδια σας. Αν αντιμετωπίζετε σοβαρό πρόβλημα με το άγχος σας και δεν είστε ικανοποιημένοι με την καριέρα σας, συνεχίστε την ανάγνωση για να καταλάβετε ότι το κλειδί βρίσκεται στην αυτοπεποίθηση:

### **1. Δεν θέτετε εφικτούς στόχους στην δουλειά.**

Αν είστε ένας από αυτούς που λένε πάντα 'ναι' σε κάθε καινούρια δραστηριότητα ή δουλεύετε ως αργά ξοδεύοντας ολόκληρα σαββατοκύριακα για να απαντήσετε σε ηλεκτρονικά μηνύματα και σπάνια ρωτάτε για συμβουλές μήπως και φανείτε ανόητοι, ανίκανοι ή τεμπέληδες, τότε καταλαβαίνετε ότι παραγκωνίζετε τον εαυτό σας. Να θυμάστε ότι είστε έξυπνοι, ικανοί και ταλαντούχοι- γι' αυτό άλλωστε σας έχουν προσλάβει στην δουλειά. Αντί να κουράζετε λοιπόν τον εαυτό σας περισσότερο απ' όσο πρέπει για να αποδείξετε κάτι, αφήστε τα έργα σας να μιλήσουν από μόνα τους. Θέστε ένα όριο για τον χρόνο που θα ξοδεύετε στα ηλεκτρονικά μηνύματα έτσι ώστε να μην χρειάζεται πάντα να είστε εκεί. Να θυμάστε ακόμη ότι αξίζετε να έχετε ισορροπία μεταξύ της δουλειάς και προσωπικής σας ζωής.

### **2. Η φροντίδα του εαυτού σας δεν αποτελεί προτεραιότητα σας.**

Όταν θέτουμε προτεραιότητες στην δουλειά αφηφώντας τις προσωπικές ανάγκες μας, είναι σαν να λέμε στον εαυτό μας και στον κόσμο γύρω μας πως ο εαυτός μας δεν είναι η ύψιστης σημασίας για εμάς.

Μπορεί να πιστεύετε ότι η δουλειά δεν σας επιτρέπει να φροντίσετε τον εαυτό σας, όμως κατ' ακρίβεια εσείς είστε αυτοί που πρέπει να βρείτε τον χρόνο να το κάνετε, επειδή το αξίζετε. Η παραμέληση του εαυτού σας δεν είναι αδύνατη: η φροντίδα του εαυτού σας είναι μια απόφαση. Επιπλέον, αν το να αρκείστε με τα λίγα γίνει κύριο μέλημα σας, θα έχετε περισσότερη ενέργεια να επικεντρώνεστε στην δουλειά σας και να ανακάμπτετε γρήγορα από δύσκολες καταστάσεις που σας προκάλεσαν άγχος.

### **3. Δεν θεωρείτε τον εαυτό σας ικανό να χειριστεί την αλλαγή.**

Περνούν διάφορες απλές σκέψεις από το μυαλό σας που αφορούν τις αλλαγές, όπως οι εξής ερωτήσεις: 'Τι θα γίνει αν η επόμενη μου δουλειά είναι χειρότερη από αυτήν που έχω τώρα;', 'Τι θα γίνει αν αλλάξω επάγγελμα και εξακολουθώ να είμαι δυστυχισμένος;', 'Τι θα γίνει αν αποτύχω;'

Ακόμα και οι μικρές αλλαγές, όπως η επιβολή καινούριων όρων στην δουλειά, μπορούν να μας τρομάξουν, αφού σχετίζονται με κάτι που δεν είμαστε συνηθισμένοι. Και ας είμαστε ρεαλιστές: οι συνήθειες, ακόμη και οι κακές, μας εφησυχάζουν σε ορισμένο βαθμό. Ωστόσο, το να ακολουθούμε το ένστικτό μας είναι άκρως απαραίτητο και συνδέεται με την φροντίδα του εαυτού

μας. Αυτά τα δύο ενισχύουν την αυτοεκτίμηση μας. Ποτέ δεν είναι αργά να αποκτήσετε νέες συνήθειες. Όταν φοβάστε την αλλαγή, σημαίνει πως δείχνετε καταστροφικοί και φοβάστε για τα χειρότερα. Αποδεχτείτε ότι οι σκέψεις είναι απλώς σκέψεις και πως είναι φυσιολογικό να φοβάστε. Αντί ο φόβος να σας κρατά μακριά από τους στόχους σας, να θυμάστε ότι αξίζετε πολλά και πως είστε ικανοί να αντιμετωπίσετε κάθε αλλαγή για να γίνετε πιο ευτυχισμένοι.

## Ο Φαύλος Κύκλος του Άγχους. Πως θα τον αναγνωρίσετε; Με τι μοιάζει; (Nagoski, 2019)



*Δουλεύετε ακατάπαυστα. Δουλεύετε σκληρά, ίσως για κάτι που αγαπούσατε, που όμως σήμερα πολύ λίγο σας ευχαριστεί. Τα λεφτά δεν αρκούν ποτέ, ούτε ο χρόνος: ο χρόνος δεν αρκεί ποτέ για να σκεφτείτε και να αναλογιστείτε τις αλλαγές που έρχονται. Νιώθετε άβολα, σαν να λείπει κάτι, ωστόσο δεν σκέφτεστε πως θα μπορούσατε να αλλάξετε την ζωή σας, αφού είστε αρκετά απασχολημένοι με το επόμενο πρότζεκτ, το επόμενο ραντεβού, την επόμενη συνάντηση.*

Κάθε μέρα - ένας φαύλος κύκλος. Κάθε μέρα εύχεστε να γίνει το κάτι παραπάνω. Αν αυτή η κατάσταση περιγράφει εσάς, κατά πάσα πιθανότητα εγκλωβιστήκατε μέσα στον **Φαύλο Κύκλο του Άγχους**.

### Τα στοιχεία του Φαύλου Κύκλου του Άγχους:

1. Εστίαση σε σύντομους στόχους.
2. Στόχοι που αφορούν την θέση μας (status).
3. Προτεραιότητα σε οτιδήποτε άλλο εκτός από τον εαυτό μας.
4. Παθητική στάση στην λήψη αποφάσεων.

### Πως καταλήγουμε μέσα στον Φαύλο Κύκλο του Άγχους;

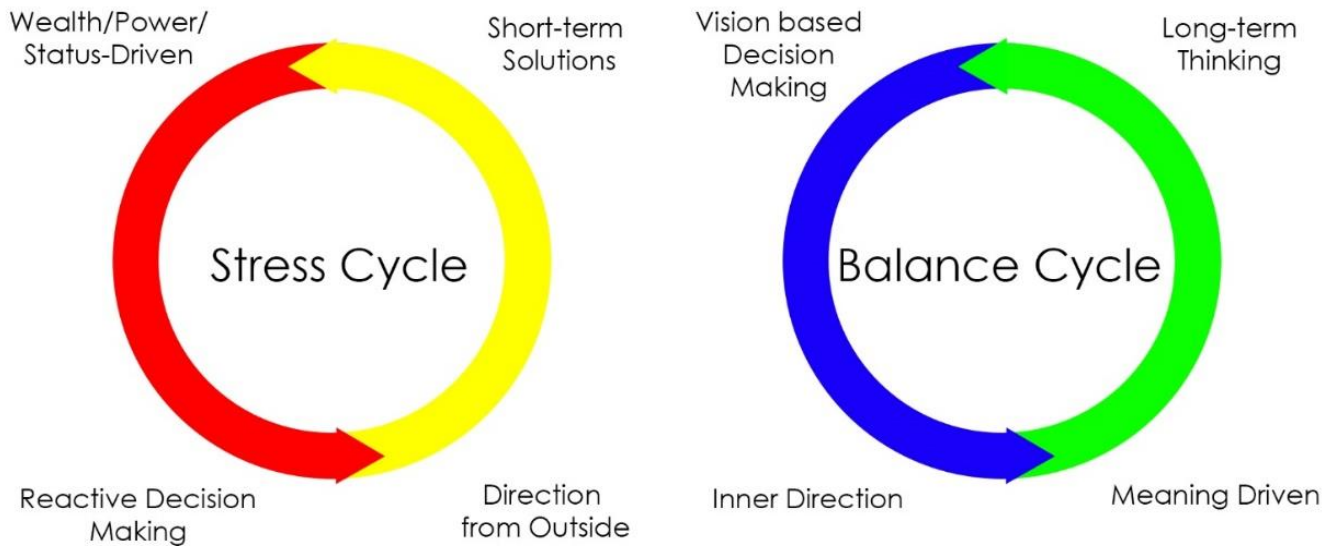
Κανείς δεν θα κατέληγε μέσα στον Φαύλο Κύκλο συνειδητοποιημένα, αλλά γιατί συμβαίνει τόσο συχνά; Γιατί πολλοί άνθρωποι εγκλωβίζονται μέσα σε αυτόν;

Η αλήθεια είναι ότι οι περισσότεροι από εμάς εγκλωβιστήκαμε προτού καλά καλά το καταλάβουμε.

Ο κύκλος έχει ως αφετηρία το σχολείο, το οποίο είναι το πρώτο σημείο όπου νιώσαμε μεγάλη ανάγκη να προχωρήσουμε στο επόμενο στάδιο. Μετά το γυμνάσιο, έρχεται το κολλέγιο. Μετά το πανεπιστήμιο, έρχεται η ανεύρεση εργασίας. Έπειτα, με το πτυχίο και την δουλειά έρχονται περισσότερα χρήματα, επειδή επιτυχία σημαίνει μεγαλύτερο σπίτι και περισσότερα μεγαλύτερα πράγματα. Έπειτα, έρχονται ακόμα περισσότερα χρήματα για την βελτίωση της θέσης και για προαγωγή. Ακόμη και αν μισούμε την δουλειά μας, εξακολουθούμε να δουλεύουμε επειδή δεν μπορούμε να σταματήσουμε αυτό που γίνεται.

Ωστόσο, μαθαίνοντας να αντιστεκόμαστε, να εκτιμούμε αλλά και να αξιοποιούμε τις ισχυρές ικανότητες μας, μπορούμε να έχουμε καλύτερη επαγγελματική σταδιοδρομία και να διαχειριστούμε καλύτερα τους στρεσογόνους παράγοντες. Έτσι, μπορούμε να μεταβούμε από τον φαύλο κύκλο του άγχους στον κύκλο της ισορροπίας.

Με την απομάκρυνση μας από τον κύκλο του άγχους και την είσοδό μας σε αυτόν της ισορροπίας, μπορούμε να κτίσουμε μια καριέρα με λιγότερο άγχος δίνοντας ταυτόχρονα έμφαση στις σημαντικές πτυχές της ζωής μας.



### Τι είναι ο Κύκλος της Ισορροπίας;

Αν βρίσκεστε μέσα στον **Κύκλο της Ισορροπίας**, σημαίνει ότι ανतिकρίζετε θετικά το μέλλον που ανοίγεται μπροστά σας με την δική σας μοναδική ματιά. Αντί να έχετε παθητική στάση, αποκτάτε μια θετική. Αντί να επικρίνετε την αλλαγή, την αναμένετε και την δέχεστε με προθυμία.

### Τα στοιχεία του Κύκλου της Ισορροπίας:

1. Εστίαση σε μακροπρόθεσμους στόχους.
2. Στόχοι που αφορούν ό, τι έχει πραγματικό νόημα για εμάς.
3. Προτεραιότητα είναι ο εαυτός μας.
4. Ενεργητική στάση στην λήψη αποφάσεων βασισμένη στην δική μας κρίση.

Αν βρίσκεστε μέσα στον Κύκλο της Ισορροπίας, σημαίνει ότι είστε πιο δημιουργικοί και απειλείστε λιγότερο από το άγχος. Γνωρίζετε καλύτερα ποιοι παράγοντες οδηγούν στην πραγματική ευτυχία και στην ικανοποίηση στη ζωή σας και τα επιδιώκετε. Αντιστέκεστε σε όλα αυτά που σας προκαλούν άγχος επειδή η εσωτερικός σας γαλήνη είναι η κινητήρια δύναμη σας.



Πως μπορείτε να μεταβείτε από τον Φαύλο Κύκλο του Άγχους στον Κύκλο της Ισορροπίας;

## 1.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να σκεφτείτε όταν έχετε να αντιμετωπίσετε μια αγχωτική κατάσταση στο σύντομο αλλά και μακρύ μέλλον είναι: «Μπορώ να αλλάξω την κατάσταση έτσι ώστε να μην μου προκαλεί πια άγχος; Υπάρχει κάποιος άνθρωπος στην ζωή μου που να είναι συνεχώς αρνητικός μαζί μου και με κριτικάρει συνεχώς; Αν ναι, μπορώ να απομακρυνθώ από αυτόν; Αν έχω μια δουλειά που δεν με ευχαριστεί, μπορώ να ψάξω για κάτι άλλο ή να δουλέψω σε μια καινούρια θέση;». Όπως έχει πει κάποτε ο διάσημος πνευματικός ηγέτης Eckhart Tolle: «Με το να παραπονιέσαι γίνεσαι θύμα. Φύγε, άλλαξε, αποδέξου την κατάσταση. Οτιδήποτε άλλο είναι αδιανόητο».

Η διαχείριση του άγχους μπορεί επίσης να συμβάλει στην μείωση αρτηριακής πίεσης, των καρδιακών παθήσεων, των διαταραχών του πεπτικού συστήματος και άλλων σωματικών παθήσεων. Συμβάλλει ακόμη στην βελτίωση της ποιότητας του ύπνου, στην πνευματική υγεία, στην καλύτερη απορρόφηση γνώσεων και στην ψηλή λίμπιντο. Υπάρχουν τόσα πολλά πλεονεκτήματα που είναι αδύνατο να τα κατατάξουμε όλα σε λίστα. Επομένως, αναμφίβολα η διαχείριση άγχους είναι πολύ σημαντική.

Υπάρχουν ποικίλοι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να καταπολεμήσετε το άγχος σας, από την άσκηση, μέχρι την γραφή ημερολογίου και τον διαλογισμό. Ας δούμε μερικές από τις πιο συχνές μορφές διαχείρισης άγχους, όπως φυσικές, πνευματικές, κοινωνικές, διανοητικές και περιβαλλοντικές τεχνικές.

Υπάρχουν διαφορετικές φυσικές τεχνικές τις οποίες μπορείτε να εφαρμόσετε. Μια από αυτές είναι η γιόγκα. Μπορείτε να βρείτε διάφορα βίντεο για τόνωση και ενδυνάμωση του σώματος μαζί. Ξεκινήστε την μέρα σας με 15 λεπτά γιόγκα για να απελευθερώσετε όλη την ένταση που νιώθετε στο σώμα σας και να τονώσετε το μυαλό σας. Πρωινό τρέξιμο ή άλλη μορφή αερόβιας άσκησης απελευθερώνει ορμόνες ευτυχίας στον οργανισμό σας, οι οποίες λέγονται ενδορφίνες, και βοηθούν να αποφύγετε το άγχος καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.

Η χαλάρωση των μυών είναι μια ακόμη επιλογή φυσικής τεχνικής για την αντιμετώπιση του άγχους. Ξεκινήστε από τα δάκτυλα των ποδιών και δουλέψτε μέχρι το πάνω μέρος του σώματος, λυγίστε τα μέρη του σώματος σας για πέντε μέχρι δέκα δευτερόλεπτα, χαλαρώστε και πάρτε βαθιές ανάσες.

Μπορείτε επίσης να βελτιώσετε την διατροφή σας για να διαχειριστείτε καλύτερα το άγχος. Η κορτιζόλη, μια ορμόνη που απελευθερώνεται όταν νιώθουμε στρες, αυξάνει την όρεξη για τροφές πλούσιες σε ζάχαρη και υδατάνθρακες. Μετά την κατανάλωση τους, η υψηλή ποσότητα ζάχαρης στον οργανισμό διαταράσσει την διάθεση μας υπονομεύοντας την παρακίνηση.



Το άγχος μπορεί να αποβεί μοιραίο για την υγεία μας και σε ακραίες περιπτώσεις ακόμη και σε θάνατο. Παρόλο που οι προαναφερθείσες τεχνικές διαχείρισης άγχους είναι αποδεδειγμένα αποτελεσματικές για την μείωση του άγχους, είναι μόνο ενδεικτικές και θα πρέπει να συμβουλευτείτε ένα επαγγελματία υγείας αν αντιμετωπίζετε σοβαρές ασθένειες από το άγχος ή αν το άγχος σας προκαλεί σοβαρή και μόνιμη δυσφορία. Θα πρέπει επίσης να συμβουλευέστε επαγγελματίες υγείας προτού προβείτε σε μεγάλες αλλαγές στην διατροφή σας ή στην φυσική σας δραστηριότητα.

## 1.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ

- **Γνωστική Αναδιάρθρωση** - <https://www.mentalhelp.net/stress/cognitive-restructuring/>
- **Τι είναι ο κύκλος της ισορροπίας** - <https://www.highlandsco.com/create-fulfillment-life-career/moving-from-stress-to-balance/>
- **Διαχείριση άγχους: μάθετε ποια είναι τα όρια σας: Stress management: Know your triggers.** - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151>
- **Stress Management for Life: A Research-Based Experiential Approach**  
M. Olpin and M. Hesson, 2015
- **Burnout: The secret to solving the stress cycle** – E. Nagoski and A. Nagoski, 2019

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ

**Κορτιζόλη** (from healthdirect.gov.au)

Η **Κορτιζόλη** είναι μια στεροειδής ορμόνη που ανήκει την κατηγορία των γλυκοκορτικοειδών ορμονών. Χρησιμοποιείται σαν θεραπεία και είναι γνωστή ως υδροκορτιζόνη.



Εκκρίνεται από πολλά ζώα, κυρίως από την στηλιδωτή ζώνη (zona fasciculata) του επινεφριδιακού φλοιού εντός του επινεφριδίου. Παράγεται και σε άλλες μορφές, ωστόσο σε μικρότερες ποσότητες. Απελευθερώνεται κατά τη διάρκεια του 24ωρου ως αντίδραση στο άγχος και της χαμηλής συγκέντρωσης γλυκόζης στο αίμα. Η λειτουργία αυτή συμβάλλει στην αύξηση του ζάχαρου στο αίμα μέσω της γλυκονογένεσης, στην καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος και βοηθά στον μεταβολισμό του λίπους, των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων. Εμποδίζει ακόμη και την παραγωγή των οστών.

## **Ανάκαμψη** (απόσπασμα από [healthdirect.gov.au](http://healthdirect.gov.au))

**Ψυχολογική Ανάκαμψη** είναι η ικανότητα να του ατόμου να αντιμετωπίζει πνευματικά ή συναισθηματικά μια κρίση ή να επιστρέφει στην αρχική του κατάσταση γρήγορα. Υπάρχει στα άτομα που έχουν *‘πνευματικούς τρόπους και συμπεριφορές για να πετύχουν τις ανάγκες τους και να προστατέψουν τον εαυτό τους από τις πιθανές αρνητικές συνέπειες των στεσογόνων παραγόντων’*. Με απλά λόγια, η ψυχολογική ανάκαμψη είναι χαρακτηριστικό των ατόμων που έχουν την κατάλληλη ψυχολογία και συμπεριφορά που τους επιτρέπουν να παραμένουν ψύχραιμοι σε κρίσεις/χαστικές καταστάσεις και να ξεπερνούν ένα περιστατικό χωρίς αυτό να φέρνει αρνητικές και μακροχρόνιες συνέπειες.

## **Πάλη ή Φυγή**

Ο Ουόλτερ Κάνον αναγνώρισε τον μηχανισμό επιβίωσης της ‘πάλης ή φυγής’ από το 1932. Είναι η βασική και άμεση αντίδραση του οργανισμού μας για επιβίωση όταν αντιμετωπίζουμε καταστάσεις σοκ ή όταν αντιληφθούμε πως ελλοχεύει κάποιος κίνδυνος. Ο εγκέφαλος μας τότε απελευθερώνει της ορμόνες του άγχους που προετοιμάζουν το σώμα μας να ‘αποφύγει’ τον κίνδυνο ή να τον ‘παλέψει’. Μπορεί μεν να μας δίνει ενέργεια, ωστόσο μας κάνει αγχώδεις, ανυπόμονους και ευέξαπτους. Το πρόβλημα που υπάρχει στην αντίδραση αυτή είναι ότι παρόλο που μας βοηθά να αντιμετωπίζουμε επικίνδυνες καταστάσεις στην ζωή μας, μπορεί να εμφανιστεί και σε απλά καθημερινά γεγονότα. Για παράδειγμα, όταν δουλεύουμε πάνω σε ένα έργο που επείγει, όταν κάνουμε μια ομιλία μπροστά σε ένα πλήθος ή όταν συγκρουόμαστε με κάποιον.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ

### Τι είναι η αυτογνωσία;

Έχοντας τις ρίζες του στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία το 'Γνώθι σεαυτόν', μεταφέρθηκε και στον κλάδο της ψυχολογίας και βρισκόταν στο επίκεντρο της μελέτης τόσο των ψυχολόγων όσο και των διαφόρων φιλόσοφων τον τελευταίο αιώνα.

Η αυτογνωσία είναι με απλά λόγια η αντίληψη που έχουμε για τον εαυτό μας, με τον καθένα από μας να είναι μοναδικός. Την μοναδικότητα μας την καθορίζουν οι σκέψεις, οι εμπειρίες και οι ικανότητες μας.

Η έρευνα γύρω από την αυτογνωσία ξεκίνησε από το 1972 όταν οι ψυχολόγοι **Shelley Duval** και **Robert Wicklund** ανέπτυξαν την θεωρία της αυτογνωσίας. Συγκεκριμένα, έχουν ισχυριστεί ότι:

*«Όταν εστιάζουμε στον εαυτό μας, μπορούμε να αξιολογήσουμε και να συγκρίνουμε την συμπεριφορά μας, τα πρότυπα και τις αξίες που μας διακατέχουν. Γνωρίζουμε καλύτερα τον εαυτό μας ο οποίος είναι και το μοναδικό κριτήριο αξιολόγησης μας.»*

Αναμφισβήτητα, η αυτογνωσία και σημαντική για τον αυτοέλεγχο μας.

Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι με την 'αυτογνωσία' δεν εννοούμε μόνο την γνώση του εαυτού μας, αλλά και του τρόπου αντίληψης μας και του έλεγχου των συναισθημάτων μας.

Έχετε ποτέ κατακρίνει τον εαυτό σας λόγω του τρόπου σκέψης ή των εμπειριών σας; Αν ναι, τότε δεν είστε οι μόνοι. Ήρθε λοιπόν η ώρα να εξασκηθείτε στην αυτό-αξιολόγηση χωρίς να κατακρίνετε τον εαυτό σας.



Ίσως να είναι πιο εύκολο στα λόγια παρά στις πράξεις.



Την επόμενη φορά που θα κρίνετε κάτι το οποίο είπατε ή κάνατε, ρωτήστε τον εαυτό σας: «Είναι μήπως μια καλή ευκαιρία να μάθω και να ωριμάσω; Έχουν μήπως κάνει κι άλλοι άνθρωποι παρόμοιο λάθος, αλλά παρόλα αυτά να έμαθαν από αυτό;»

Η αυτογνωσία είναι κάτι παραπάνω από μια απλή συλλογή πληροφοριών για τον εαυτό μας: είναι ακόμη η εστίαση στον εσωτερικό μας κόσμο με απελευθερωμένο μυαλό και μεγάλη καρδιά.

Ο εγκέφαλος μας είναι εκπαιδευμένος να αποθηκεύει πληροφορίες σχετικά με το πώς αντιμετωπίζουμε ένα γεγονός, έτσι ώστε να διαμορφώσει ανάλογα τα συναισθήματα μας. Τέτοιου είδους πληροφορίες καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και αντιδρούμε όταν αντιμετωπίσουμε παρόμοια γεγονότα στο μέλλον.

Η αυτογνωσία μας επιτρέπει να γνωρίζουμε τα παραπάνω, αλλά και τις ιδέες που υπάρχουν στο πίσω μέρος του μυαλού μας οι οποίες διαμορφώνουν τον τρόπο σκέψης μας.



## Είναι σημαντική η αυτογνωσία;

Αυτογνωσία είναι η ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις πράξεις του και που τον βοηθά να κατανοήσει καλύτερα τον εαυτό του και να τον αποδεχτεί όπως ακριβώς είναι.

Τα άτομα με αυτογνωσία είναι συνειδητοποιημένα (και δεν έχουν παθητική στάση), έχουν καλύτερη ψυχολογία και βλέπουν την ζωή με θετικό μάτι. Επιπλέον, τα άτομα αυτά έχουν ζήσει περισσότερες εμπειρίες και είναι πιο συμπονετικοί. Η αυτό-αξιολόγηση, η αυτοπαρατήρηση και η αυτογνωσία έχουν πολλά πλεονεκτήματα. Για παράδειγμα, ένα άτομο με αυτές τις αρετές γίνεται πιο καταδεκτικός, ενώ χωρίς τις αρετές αυτές περιπλέκει και αναμασά καταστάσεις με αποτέλεσμα να γεμίζει με συναισθηματικό άγχος.



Μια έρευνα από τους Green Peak Partners και το Cornell University, μελέτησε 72 υψηλόβαθμα άτομα από δημόσιες και ιδιωτικές επιχειρήσεις. Τα έσοδα όλων τους κυμαίνονται από \$50 εκατομμύρια μέχρι \$5 δισεκατομμύρια. Η έρευνα έδειξε ότι ο «υψηλός βαθμός αυτογνωσίας» ήταν η πιο ισχυρή ένδειξη της επιτυχίας τους.

Σε αυτή την έρευνα η αυτογνωσία δείχνει να είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας που οδήγησε στην επιτυχία των εν λόγω ατόμων. Παρομοίως, άλλες έρευνες έδειξαν ότι είναι ένα απαραίτητο στοιχείο που διακατέχει κάθε επιτυχημένο ηγέτη σε μια επιχείρηση.

Η αυτογνωσία είναι επίσης απαραίτητη και για τους ψυχοθεραπευτές.

«Οι θεραπευτές οφείλουν να γνωρίζουν τις προκαταλήψεις, τις αξίες, τα στερεότυπα και τις απόψεις που τους διακατέχουν έτσι ώστε να μπορέσουν να θεραπεύσουν ασθενείς που προέρχονται από διαφορετικές κουλτούρες» (Oden et al., 2009).

Έχει επίσης αναφερθεί και ως «προάγγελος διαπολιτισμικής ικανότητας» (Buckley & Foldy, 2010). Με άλλα λόγια, η αυτοπεποίθηση επιτρέπει στους σύμβουλους να κατανοήσουν τις διαφορές ανάμεσα στις δικές τους εμπειρίες και αυτές των πελατών τους. Έτσι, τους βοηθά να μην κατακρίνουν τους πελάτες τους και να τους κατανοούν καλύτερα.

## 2.1. ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

*«Όποιος ξέρει τους άλλους έχει γνώση. Όποιος ξέρει τον εαυτό του έχει σοφία» - Λάο Τσε.*

### Γιατί ο δρόμος προς την αυτογνωσία είναι δύσκολος;

Αφού η αυτογνωσία είναι τόσο σημαντική, τότε γιατί δεν έχουμε περισσότερη αυτοπεποίθηση; Μια εύλογη απάντηση θα ήταν ότι τις περισσότερες φορές πολύ απλά δεν παρατηρούμε τον εαυτό μας. Με άλλα λόγια, δεν προσέχουμε τι συμβαίνει μέσα μας αλλά και στον περίγυρο μας.



Οι ψυχολόγοι **Matthew Killingsworth** και **Daniel T. Gilbert** ισχυρίστηκαν ότι περισσότερο από τον μισό μας χρόνο τον ξοδεύουμε δουλεύοντας σαν να βρισκόμαστε στον «αυτόματο πιλότο» ή δουλεύουμε χωρίς αίσθηση του τι κάνουμε ή του τι νιώθουμε, αφού το μυαλό μας ταξιδεύει απ' εδώ κι απ' εκεί. Επιπλέον, εκτός από τα συνεχή «ταξίδια» του μυαλού, διάφορες προκαταλήψεις επηρεάζουν ακόμη την ικανότητα μας να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, αφού έχουμε την τάση να πιστεύουμε τις προκαθορισμένες σκέψεις μας.



Αν πιστεύετε ακράδαντα ότι είστε καλός και πιστός φίλος, τότε πολύ πιθανόν να έχετε παρερμηνέψει κάποιες καταστάσεις, ακόμη και αυτές στις οποίες φταίξατε, και να αλλάξετε την άποψη που έχετε ότι είστε 'πιστός φίλος'. Αυτή η προ-υπάρχουσα άποψη που έχετε για τον εαυτό σας μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο χειρίζεστε την έκβαση μιας κατάστασης, όπως για παράδειγμα όταν ξεχάσατε το μεσημεριανό σας γεύμα με έναν φίλο.

Επιπλέον, οι **προκαταλήψεις** μπορεί να μας ωθήσουν να αναζητήσουμε ή να ερμηνεύσουμε μια πληροφορία με τρόπο τον οποίο να κατοχυρώνει τον αρχικό τρόπο σκέψης μας. Νιώσατε ποτέ αυτό το συναίσθημα όταν αποδεχτήκατε μια δουλειά ενώ δεν ήσασταν σίγουροι ότι αυτό το επάγγελμα είναι για σας; Αυτό είναι ένα τρανό παράδειγμα προκατάληψης.

Επιπρόσθετα, η αδιαφορία μας να ζητήσουμε ανατροφοδότηση από τους άλλους μπορεί να αποβεί μοιραία για εμάς, αφού δεν θα μπορούμε να έχουμε μια λεπτομερή ιδέα του εαυτού μας στα μάτια των άλλων.

Αν πραγματικά επιθυμούμε να αποκτήσουμε περισσότερη αυτογνωσία, πως θα συμφιλιωθούμε με το γεγονός ότι οι τάσεις αυτές τις ψυχολογίας μας δείχνουν μόνο συγκεκριμένες πτυχές του εαυτού μας;

Δεν είναι εύκολο, όμως υπάρχουν μερικές λύσεις.

Ο **Daniel Kahneman** εξηγεί στην ομιλία TED του 2010 με τίτλο **'Ο γρίφος της εμπειρίας έναντι της ανάμνησης'**:

*«Αυτό που περιπλέκει ακόμη περισσότερο την εικόνα μας είναι οι διαφορετικές πτυχές του εαυτού μας στην καθημερινή μας ζωή.»*

Εξηγεί πως ο τρόπος που σκεφτόμαστε μια εμπειρία μας στο παρόν μπορεί να διαφέρει με τον τρόπο που την έχουμε ζήσει στο παρελθόν και πως μόνο το 50% αυτών που σκεφτόμαστε είναι αλήθεια. Αυτό μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο διηγούμαστε την ιστορία στον εαυτό μας, την σχέση μας με τον εαυτό μας και τους άλλους και τις επιλογές που κάνουμε ακόμη και αν δεν το παρατηρήσουμε καμιά φορά.

Φαίνεται πως ο κόσμος τρελαίνεται ολοένα και περισσότερο. Οι άνθρωποι μοιάζουν συνεχώς ανικανοποίητοι, τλαιπωρημένοι, άρρωστοι, αγχωμένοι και προσποιοούνται. Όλα αυτά δείχνουν πως η ζωές μας κινούνται σε πολύ γοργούς ρυθμούς.

Επομένως, όλα αυτά μας οδηγούν στην ανάγκη για αυτογνωσία. Ποιοι είμαστε; Ποιοι γινόμαστε; Πως μοιάζει η **εικόνα** μας; Μια σημαντική ερώτηση που σχετίζεται με την εικόνα μας είναι η εξής: «Που βασίζεται η εικόνα μας; Στις δικές μας αντιλήψεις ή στην αξιολόγηση των άλλων;» Που βασίζεται πραγματικά η εικόνα σας; Αν δείχνετε να είστε καλοί τότε νιώθετε καλά με τον εαυτό σας. Αν δουλεύετε επενδύοντας στον εαυτό σας τότε τα επίπεδα ενέργειας σας και η συνείδηση σας ανεβαίνουν.

Η αυτογνωσία, όπως προστάζει και η λέξη, σημαίνει η γνώση του εαυτού μας, δηλαδή των σωματικών και συναισθηματικών μας ορίων και των δυνατοτήτων μας. Οτιδήποτε σας εμποδίζει να βρείτε τον εαυτό σας θα πρέπει να το διακρίνετε και να το αντιμετωπίσετε. Λάβετε υπόψη το DNA (γονίδια στο αίμα), την ηλικία σας, τα φάρμακα που παίρνετε, την κατάχρηση ουσιών, την διαίτα σας, τον ύπνο σας, τα προβλήματα που σας ταλαιπωρούν χρόνια, τα πράγματα που σας επηρεάζουν πιο πολύ, τους ανθρώπους με τους οποίους αναγκάζεστε να δουλέψετε, τα πράγματα που χαλούν την ισορροπία στην ζωή σας, την εμφάνιση σας (για παράδειγμα αν έχετε περισσότερα κιλά) κλπ.

Η αυτογνωσία είναι το πρώτο βήμα για την αναγέννηση. Όση περισσότερη αυτογνωσία αποκτήσετε, τόσο περισσότερο θα είστε σε θέση να καταλαβαίνετε τα συναισθήματα και την συμπεριφορά σας. Έτσι, θα σας δίνεται η ικανότητα και η ελευθερία να αλλάξετε ό, τι δεν σας αρέσει και να ζήσετε την ζωή που εσείς επιθυμείτε. Χωρίς πλήρη αυτογνωσία και αποδοχή του εαυτού σας, είναι αδύνατο να δεχτείτε τις αλλαγές. Με το να ξέρετε ποιοι ακριβώς είστε και τι θέλετε (και γιατί το θέλετε) μπορείτε να πραγματοποιήσετε συνειδητοποιημένα τις επιθυμίες σας. Διαφορετικά, θα συνεχίσετε να είστε δέσμιοι του δράματος σας και των άγνωστων πεποιθήσεων σας, επιτρέποντας τους να καθορίσουν τα συναισθήματα και τις πράξεις σας. Αν το καλοσκεφτείτε, με το να μην ξέρετε τι κάνετε και τι νιώθετε, είναι σαν να βλέπετε την ζωή σας μέσα από τα μάτια κάποιου άγνωστου. Πως είναι δυνατό να λάβετε σοφές αποφάσεις και επιλογές όταν δεν ξέρετε τι θέλετε; Αν αυτός ο 'άγνωστος' δεν γνωρίζει τι θα κάνει, θα αναγκαστεί να ζήσει μια δύσκολη και χαοτική ζωή.



Υπάρχουν πολλά βιβλία, δίσκοι και προγράμματα στο Διαδίκτυο που μπορούν να σας βοηθήσουν να γίνετε πιο συνειδητοποιημένοι για ό, τι σας αφορά. Θα ήταν προτιμότερο να ζητήσετε επαγγελματική βοήθεια, τουλάχιστον από έναν ψυχολόγο. Η βοήθεια από έναν σύμβουλο μπορεί επίσης να φανεί χρήσιμη αν βρείτε τον σωστό. Μην αφήσετε κανέναν να σας παγιδέψει στην 'χώρα των ονείρων' με μεταφυσικές σκέψεις, ασυναρτησίες και άλλες απαρχαιωμένες θεωρίες. Προσπεράστε τες αμέσως.

**Δώστε χώρο στον εαυτό σας.** Είναι δύσκολο να είστε κλεισμένοι σε ένα σκοτεινό δωμάτιο χωρίς παράθυρα και να μπορείτε να δείτε έξω καθαρά. Ο χώρος που δίνετε στον εαυτό σας αντιπροσωπεύει εκείνη την σκιά φωτός που δημιουργείτε πάνω στον τοίχο όταν ανοίγετε λίγο τα παραθυρόφυλλα. Επομένως, θα ήταν χρήσιμο να δίνετε στον εαυτό σας τον κατάλληλο χώρο και χρόνο καθημερινά. Το πρώτο πράγμα που θα μπορούσατε να κάνετε κάθε πρωί ή μισή ώρα πριν κοιμηθείτε είναι να περάσετε λίγο χρόνο με τον εαυτό σας μακριά από ηλεκτρονικές συσκευές που σας αποσπούν την προσοχή, αλλά διαβάζοντας, γράφοντας, χαλαρώνοντας και γενικά πλησιάζοντας περισσότερο τον εαυτό σας.

**Εξασκήστε την ενσυνειδητότητα.** Η ενσυνειδητότητα είναι το κλειδί για την αυτογνωσία. Ο **Jon Kabat-Zinn** ορίζει την ενσυνειδητότητα ως 'η ειδική και οικιοθελής προσοχή αυτού που βιώνουμε στο παρόν χωρίς να το κατακρίνουμε. Με την ενσυνειδητότητα θα προσέχετε πιο πολύ τον εαυτό σας και θα είστε πραγματικά «παρόν» σε ό, τι συμβαίνει μέσα σας και γύρω σας. Δεν σημαίνει να είστε αμέτοχοι και να καταπιέζεται τις σκέψεις σας. Σημαίνει να παρατηρείτε τον εσωτερικό σας κόσμο. Μπορείτε να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα οποιαδήποτε στιγμή, όταν ακούτε, τρώτε ή περπατάτε.



**Κρατήστε ένα ημερολόγιο.** Το γράψιμο σας βοηθά όχι μόνο να διαχειριστείτε τις σκέψεις σας, αλλά επίσης να έρθετε πιο κοντά στον εαυτό σας και να ηρεμήσετε. Γράφοντας τις σκέψεις σας πάνω σε ένα χαρτί, αδειάζετε το κεφάλι σας από τις πολλές σκέψεις. Διάφορες έρευνες έδειξαν ότι όταν γράφουμε για τα πράγματα τα οποία νιώθουμε ευγνώμων, ακόμα και για αυτά που μας βασανίζουν, γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι και ικανοποιημένοι με την ζωή μας (Rambhad 2019). Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε το ημερολόγιο για να περιγράψετε τον εσωτερικό σας κόσμο. Δοκιμάστε το στο σπίτι - αφιερώστε μισή μέρα μέσα στο σαββατοκύριακο για να εξερευνήσετε τον εσωτερικό σας κόσμο, δηλαδή τα συναισθήματα σας και τα λόγια που λέτε στον εαυτό σας, και καταγράψτε τα κάθε μια ώρα. Θα εκπλαγείτε από αυτά που καταγράψατε.

**Προσπαθήστε να αφουγκράζεστε.** Το να ακούτε τον συνομιλητή σας, δεν είναι το ίδιο με το να αφουγκράζεστε τα λόγια του. Με το να αφουγκράζεστε, σημαίνει ότι δίνετε προσοχή στα συναισθήματα, τις κινήσεις και τα λόγια των άλλων. Σημαίνει ότι δείχνετε συμπόνια και κατανόηση για ό, τι σας λένε χωρίς να κρίνετε ή να σχολιάζετε. Αν μάθετε να αφουγκράζεστε τον συνομιλητή σας, θα μπορέσετε να δώσετε και στον εαυτό σας και στις σκέψεις σας την απαραίτητη προσοχή και να γίνετε οι καλύτεροι φίλοι του εαυτού σας.

**Ζητήστε την γνώμη των άλλων.** Ζητήστε από τους άλλους να σας παρέχουν ανατροφοδότηση. Μερικές φορές μπορεί να φοβάστε να το ζητήσετε επειδή φοβάστε να μάθετε τι πραγματικά πιστεύουν οι άλλοι για εσάς. Ισχύει. Μερικές φορές η ανατροφοδότηση μπορεί να βασίζεται σε προκαταλήψεις ή στην έλλειψη ειλικρίνειας που έχουν κάποιои. Ωστόσο, θα μπορείτε να διακρίνετε τα αληθή και ειλικρινή σχόλια από τα ψεύτικα αν γνωρίζετε καλά τον εαυτό σας και τους άλλους. Έρευνες έδειξαν ότι η ανατροφοδότηση στην δουλειά είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που μπορεί να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση των αρχηγών (ACTPS Performance Framework). Όλοι έχουμε στοιχεία που δεν μπορούμε να διακρίνουμε, επομένως θα ήταν χρήσιμο να δούμε τον εαυτό μας με άλλη οπτική γωνιά για να έχουμε μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα.

Η αυτογνωσία, ως «το κυριότερο θέμα στην ψυχολογία τόσο σε θέμα ανάπτυξης όσο και σε θέμα ανέλιξης» αποτελεί ένα μεγάλο και περίπλοκο θέμα (Rochat 2003).

Σαν άνθρωποι, μπορεί να μην είμαστε πάντα σε θέση να καταλάβουμε αν έχουμε σαν στόχο να αναπτυχθούμε. Ωστόσο, είναι η όλη διαδικασία της εξερεύνησης και της κατανόησης του εαυτού μας που κάνει το ταξίδι της ζωής να αξίζει. Είτε πασχίζετε να αποδεχτείτε τον εαυτό σας είτε τους άλλους, η καλλιέργεια της αυτογνωσίας είναι μια καλή αρχή.



Θεωρείτε πως έχετε αυτογνωσία; Ποιος πιστεύετε ότι είναι ο ρόλος που παίζει η αυτογνωσία στην επαγγελματική και προσωπική σας ζωή.

## 2.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΑΥΤΟΥ

Η αυτογνωσία είναι η γνώση του εαυτού σας. Έχοντας αυτογνωσία, κατανοείτε τις ανάγκες και τις επιθυμίες σας, γνωρίζετε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες σας και είστε σε θέση να αξιολογείτε σωστά τα συναισθήματα των άλλων. Οι άνθρωποι που έχουν αυτογνωσία γνωρίζουν τον αυτό τους από πάνω μέχρι κάτω.

Σε μια έρευνα τους, οι Brooks-Gunn, Lewis και Jaskir, μελετούν την αυτογνωσία των ζώων και των μωρών τοποθετώντας μια κόκκινη κουκίδα στο μέτωπο τους στην ώρα που κοιμούνται ή είναι αφηρημένα. Έπειτα, τα τοποθετούν μπροστά από έναν καθρέφτη και περιμένουν να δουν την αντίδραση τους μόλις ξυπνήσουν και δουν τον εαυτό τους στον καθρέφτη.

Αν έχουν αυτογνωσία θα εξαρτηθεί από το αν θα αγγίξουν το μέτωπο τους αντί τον καθρέφτη. Ο λόγος είναι ότι αν αγγίξουν την κουκίδα στο πρόσωπο τους δείχνουν ότι αντιλαμβάνονται ότι κοιτάζουν την εικόνα του εαυτού τους.



Σίγουρα αν κοιτάξετε εσείς τον εαυτό σας στον καθρέφτη θα διακρίνετε αμέσως τον εαυτό σας. Πόσο καλά γνωρίζετε όμως τον πραγματικό άνθρωπο που αντικατοπτρίζεται; Απαντήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για να καταλάβετε:

- Πως σκέφτεται αυτός ο άνθρωπος;
- Τι θεωρεί σημαντικό αυτός ο άνθρωπος;
- Ποιο είναι το πάθος αυτού του ανθρώπου;
- Ποια είναι τα ενδιαφέροντα αυτού του ανθρώπου; Τι αρέσει στον άνθρωπο αυτό να κάνει;
- Τι ταλέντα έχει αυτός ο άνθρωπος;
- Τι απολαμβάνει αυτός ο άνθρωπος ;
- Ποιες είναι οι πεποιθήσεις αυτού του ανθρώπου; (πεποιθήσεις που τον ωθούν ή τον αποτρέπουν από το να κάνει κάτι)
- Ποιες είναι οι αξίες αυτού του ανθρώπου;
- Τι προσορίζεται να κάνει αυτός ο άνθρωπος;
- Ποια είναι τα συναισθήματα αυτού του ανθρώπου τις περισσότερες φορές;
- Τι νιώθει αυτός ο άνθρωπος τώρα;
- Τι μπορεί να εκνευρίσει αυτόν τον άνθρωπο;
- Τι μπορεί να αγχώσει αυτόν τον άνθρωπο;
- Γιατί συμπεριφέρεται έτσι;
- Ποιος ο ρόλος αυτού του ανθρώπου στην κοινωνία και σε τι του μέλλει να προσαρμόζεται;
- Τι εντύπωση κάνει αυτός ο άνθρωπος στους άλλους;
- Ποιες αξίες εμπνέουν αυτόν τον άνθρωπο;
- Μπορεί αυτός ο άνθρωπος να χτίσει δυνατές σχέσεις με την οικογένεια, τους φίλους και τους μέντορες του;
- Είναι αυτός ο άνθρωπος ευχαριστημένος με την ως τώρα ζωή του;
- Πως μπορώ να καταλάβω πόσα αξίζω;
- Ποιο είναι το σπουδαιότερο κατόρθωμα αυτού του ανθρώπου;
- Έχει αυτός ο άνθρωπος στόχους;
- Τι θαυμάζει πιο πολύ αυτός ο άνθρωπος στον αυτό του/της;
- Τι θα έκανε αυτόν τον άνθρωπο να λυγίσει;
- Τι μετανιώνει αυτός ο άνθρωπος που δεν έκανε;
- Πως περνά τον ελεύθερο του/της χρόνο αυτός ο άνθρωπος;
- Πως αντιμετωπίζει αυτός ο άνθρωπος την αλλαγή;
- Είναι καλός αυτός ο άνθρωπος στο να θέτει όρια;
- Ποια είναι η καλύτερη συμβουλή που έδωσαν σε αυτόν τον άνθρωπο;
- Ποιος είναι ο ιδανικός τρόπος ζωής για αυτόν τον άνθρωπο;
- Πιστεύει πως οι άνθρωποι αλλάζουν;

- Ποια η σχέση του ανθρώπου αυτού με τον εαυτό του/της;
- Είναι προσαρμοστικός αυτός ο άνθρωπος;
- Αφήνει εύκολα κάτι πίσω του;
- Είναι καλύτερος στο να σκέφτεται ή στο να πράττει;
- Πόσο μεγάλος είναι ο εγωισμός αυτού του ανθρώπου;
- Τι ανησυχεί αυτόν τον άνθρωπο για το μέλλον του;
- Τι μυστικά έχει αυτός ο άνθρωπος;
- Τι δεν θα έκανε ποτέ αυτός ο άνθρωπος;
- Δίνει μόνο όσα μπορεί να πάρει πίσω;
- Τι θα ήθελε να έχει τώρα αυτός ο άνθρωπος;

Πιθανότατα να μην μπορέσετε να απαντήσετε στις περισσότερες ερωτήσεις, όπως και οι περισσότεροι άνθρωποι. Αν θέλετε να αποκτήσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση, ένας καλός τρόπος είναι να ενισχύσετε την αυτογνωσία σας.



Πιο κάτω θα βρείτε 11 ασκήσεις αυτογνωσίας που θα σας βοηθήσουν να γνωρίσετε καλύτερο τον εαυτό σας.

## 1. Ανάλυση Αποτελεσμάτων Ανατροφοδότησης

Οι Ιησούιτες είναι ένα θρησκευτικό καθολικό τάγμα. Όταν ένας Ιησούιτης πάρει μια σημαντική απόφαση, την γράφει κάτω και κρατά σημειώσεις σχετικά με το πώς οδηγήθηκε σε αυτή την απόφαση καθώς και το ποιες είναι οι προσδοκίες του. Εννιά μήνες μετά συγκρίνει τα αποτελέσματα της απόφασης του με αυτά που έχει υπολογίσει (Di Biase, 2015).

Η μέθοδος αυτή επιτρέπει στον Ιησούιτη τα ακόλουθα:

- Να προσέξει τι πήγε καλά και τι όχι
- Να αξιολογήσει την διαδικασία λήψης αποφάσεων.
- Να παρατηρήσει τα μειονεκτήματα της ανάλυσης που έχει εφαρμόσει και τον τρόπο που οδηγείται σε συμπεράσματα.
- Να πάρει ανατροφοδότηση και να πάρει καλύτερες αποφάσεις στο μέλλον.
- Η ανατροφοδότηση μπορεί επίσης να φανερώσει τα απαραίτητα προσόντα που χρειάζεται ο Ιησούιτης για προσωπική ανάπτυξη.

Ο μεγιστάνας **Warren Buffet** επίσης χρησιμοποιεί την μέθοδο της ανατροφοδότησης. Σύμφωνα με το Harvard Business Review, όταν ο Warren Buffet παίρνει μια απόφαση για επένδυση, φροντίζει να εξηγή προσεκτικά τους λόγους που τον οδήγησαν σε αυτήν. Οι σημειώσεις του παρουσιάζουν το ιστορικό των βημάτων που τον οδήγησαν στις αποφάσεις του έτσι ώστε να μελετήσει με ακρίβεια την κάθε απόφαση του.

Μπορείτε και σεις να ξεκινήσετε την διαδικασία ανάλυσης των αποτελεσμάτων της ανατροφοδότησης για να καταλάβετε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο οδηγείστε στην λήψη αποφάσεων και πώς θα μπορούσατε να την βελτιώσετε. Ξεκινήστε την κάθε σας μέρα με μια σημαντική απόφαση για να έχετε επιπλέον ώθηση. Εννιά μήνες μετά ανατρέξτε πίσω, αναλύστε και αξιολογήστε τα αποτελέσματα.

## 2. Κάντε ψυχομετρικά τεστ

Τα ψυχομετρικά τεστ χρησιμοποιούνται για την μέτρηση των ικανοτήτων του ανθρώπου. Για παράδειγμα γίνονται τεστ για αριθμητικές και λεξιλογικές ικανότητες και τεστ προσωπικότητας. Μπορεί τα αποτελέσματά τους να μην είναι εντελώς έγκυρα, ωστόσο είναι ένας καλός τρόπος να μάθετε καλύτερα τον εαυτό σας και να αναπτύξετε την αυτοπεποίθησή σας.

## 3. Βρείτε τις Δυνατότητες και τις Αδυναμίες σας

Ένα σημαντικό βήμα για να γνωρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας είναι να αναγνωρίσετε τις δυνατότητες και τις αδυναμίες σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να επικεντρωθείτε στον εαυτό σας και να τις διαχειριστείτε κατάλληλα. Πάρτε λίγο χρόνο να σκεφτείτε και να γράψετε την απάντησή σας στην εξής ερώτηση: Ποιες είναι οι δυνατότητές σας;

Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές ως προς το τι πρέπει να κάνετε για να αναγνωρίσετε τις αδυναμίες σας:

- Αναρωτηθείτε τι είναι αυτά που αποφεύγετε.
- Σκεφτείτε τα λάθη που κάνατε. Υπάρχει κάτι κοινό σε αυτά; Ποια αδυναμία σας προκάλεσε τα λάθη;
- Σκεφτείτε σχόλια που λάβατε, είτε στο σχολείο, είτε στην δουλειά. Υπάρχει κάτι που σας λένε συχνά πως πρέπει να βελτιώσετε;
- Σκεφτείτε σε τι είστε καλοί.
- Για ποιο πράγμα σας έχουν επαινέσει οι άλλοι;
- Για ποιον λόγο έχουν παραπονεθεί οι άλλοι για εσάς;
- Τι είναι αυτό που οι άλλοι χρειάστηκε πάνω από μια φορά να σας βοηθήσουν;
- Πότε χρειάζεστε να ζητήσετε βοήθεια;
- Ποια έργα ή δραστηριότητες σας απορροφούν περισσότερη ενέργεια;
- Πάνω σε ποια έργα ξοδεύετε την παραπάνω ώρα χωρίς να κουράζεστε;
- Ποιες δραστηριότητες από την λίστα εργασιών σας αφήνετε τελευταίες;
- Τι σας απορροφά την ενέργειά σας;
- Ποια είναι τα χόμπι σας και γιατί σας αρέσουν;

## 4. Ζητήστε από αυτούς που εμπιστεύεστε να σας παρέχουν ανατροφοδότηση.

Αποτελεί συχνό αστείο μεταξύ συμμαθητών να κολλούν ένα χαρτάκι με μια λέξη πάνω στην πλάτη ενός συμμαθητή τους. Το κόλπο γίνεται με διακριτικό τρόπο έτσι ώστε ο συμμαθητής τους να μην πάρει είδηση. Το χαρτάκι συνήθως γράφει λόγια όπως 'Είμαι χαζός' ή 'Χτυπάτε με'. Το αστείο είναι ότι ο μαθητής που έχει το χαρτάκι κολλημένο στην πλάτη του δεν έχει ιδέα, ενώ όλοι οι υπόλοιποι γνωρίζουν. Όλοι έχουμε κάτι κοινό. **Όλοι έχουμε τυφλά σημεία:** πράγματα σχετικά με εμάς που δεν μπορούμε να διακρίνουμε, ενώ οι άλλοι βλέπουν.

Επιπρόσθετα, δεν μπορούμε ποτέ να ξέρουμε με σιγουριά αν αρέσουμε σε κάποιους αν δεν τους ρωτήσουμε. Επομένως, αν θέλετε να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση ρωτήστε τα άτομα που



εμπιστευέστε τι πιστεύουν για την προσωπικότητά σας. Ζητήστε τους να σας δώσουν και θετικά αλλά και αρνητικά σχόλια και συμβουλές βελτίωσης.

## 5. Ακούστε τον εαυτό σας

Φανταστείτε ότι οι σκέψεις σας είναι ένα ποτάμι μέσα στο οποίο κολυμπάτε. Βγείτε από το ποτάμι και καθίστε στην στεριά. Έπειτα, παρακολουθήστε το ποτάμι να τρέχει και ακούστε τον ήχο που βγαίνει.

Καταγράψτε τι είναι αυτό που ακούτε. Αντιγράψτε λέξη προς λέξη αυτά που ακούτε. Κάντε το δυο φορές την μέρα για λίγες μέρες συνεχόμενες. Έπειτα διαβάστε τις σημειώσεις σας και θα συνειδητοποιήσετε όλα εκείνα που λέτε στον εαυτό σας καθημερινά.

## 6. Καταγράψτε τις σκέψεις σας στις «Πρωινές Σελίδες»

Αν θέλετε να έχετε μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού σας, προσθέστε τις **‘πρωινές σελίδες’** στην πρωινή σας ρουτίνα. Οι Πρωινές Σελίδες είναι μια άσκηση που προτείνει η **Julia Cameron** στο βιβλίο της *"The Artist's Way"*.

Αυτή είναι μια διαδικασία που κρατά πολύ καιρό και γίνεται το πρωί μόλις ξυπνήσετε. Καταγράψτε τις ανησυχίες σας για δεκαπέντε με είκοσι λεπτά.

Στο ημερολόγιο καταγράφονται όλες οι σκέψεις σας, επομένως αυτό μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογία σας. Καταγράφοντας τις σκέψεις σας στις σελίδες αυτές, γνωρίζετε καλύτερα τον εαυτό σας και βελτιώνετε την λειτουργία του ανοσοποιητικού σας συστήματος.

## 7. Εκφράστε τα Συναισθήματά σας

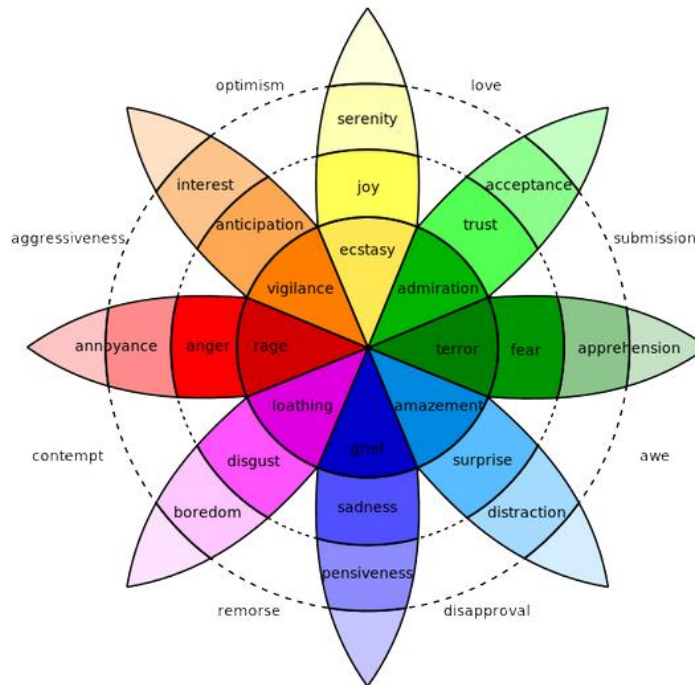
Η κατανόηση των συναισθημάτων σας αποτελεί μέρος της αυτογνωσίας. Πως νιώθετε τώρα; Πόσα συναισθήματα ζήσατε το τελευταίο εικοσιτετράωρο; Ποιο είναι το πιο συχνό συναίσθημα που νιώθετε σε αυτή την φάση της ζωής σας;

Κάποιοι άνθρωποι δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Αυτό τους εμποδίζει από το να είναι εντελώς συνειδητοποιημένοι και να κατανοούν τα συναισθήματά τους. Αν βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο εκφράζετε τα συναισθήματά σας, όχι μόνο θα είστε συναισθηματικά πιο γεμάτοι, αλλά θα είστε και ικανοί να ανταποκριθείτε καθώς πρέπει σε οτιδήποτε συμβαίνει γύρω σας.

Ένας τρόπος να εκφράσετε τα συναισθήματά σας είναι ο *Τροχός των Συναισθημάτων* του **Plutchik**.







## 8. Αποκτήστε έναν Στόχο Ζωής και Όραμα.

Θέλετε απλώς να επιβιώσετε, ή να ζήσετε μια ζωή με νόημα και να δουλέψετε μέχρι να την αποκτήσετε; Οι άνθρωποι χωρίς αυτογνωσία συνήθως ανήκουν στην πρώτη κατηγορία, ενώ αυτοί με αυτογνωσία στην δεύτερη. Ένας λαμπρός τρόπος να αποκτήσει η ζωή σας νόημα είναι να αποκτήσετε έναν στόχο και ένα όραμα.

Το όραμα πρέπει να απαντά τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι στίγμα θα θέλατε να αφήσετε;
- Πως θα είναι η ζωή σας σε 20, 15, 10 και 5 χρόνια;
- Ποιος είναι ο μεγαλύτερος στόχος σας; Ποιοι είναι οι μακροπρόθεσμοι στόχοι σας;
- Ποιο είναι το όνειρο σας;
- Τι θα άλλαζε αν τα όνειρα σας γίνονταν πραγματικότητα;
- Πως θα είστε σε 3 ή 5 χρόνια από τώρα;
- Πάνω σε ποιον άνθρωπο ή στόχο εστιάζετε;

Όταν θέτετε στόχους, θα πρέπει πρωτίστως να απαντήσετε τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Τι κάνω;
- Για ποιον πρέπει να το κάνω;
- Πως θα το κάνω αυτό;
- Ποιον ρόλο παίζω;
- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζω;
- Τι είμαι ικανός να κάνω;





Αποκτήστε ένα στόχο για να αποκτήσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση.

## 9. Συντάξτε το προσωπικό σας μανιφέστο.

«Ένα προσωπικό μανιφέστο είναι η διατύπωση των προσωπικών αξιών και πεποιθήσεων του αντιπροσωπεύετε σαν άνθρωποι, αλλά και του τρόπου που σκοπεύετε να ζήσετε την ζωή σας.» (M. Fabrega)



Αναγνωρίστε εν μέρει ή εντελώς τις κύριες αξίες και πεποιθήσεις σας και έπειτα περιγράψτε τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύετε να ζήσετε από τώρα και στο εξής αντιπροσωπεύοντας τις. Αυτό είναι το προσωπικό σας μανιφέστο.

## 10. Αμφισβητήστε τις σκέψεις σας.

Συχνά οι σκέψεις που μας έρχονται αυτόματα στο μυαλό είναι αρνητικές και παράλογες. Οι άνθρωποι χωρίς αυτογνωσία θα αποδεχτούν αυτές τις σκέψεις και θα ζουν με την ψευδαίσθηση ότι είναι αληθείς.

Από την άλλη, οι άνθρωποι με αυτογνωσία γνωρίζουν πως κάποια περιστατικά μπορεί να μοιάζουν αλλοιωμένα. Αυτό τους επιτρέπει να αμφισβητούν τις σκέψεις τους και να τις αντικαθιστούν με καλύτερες, που να ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Υπάρχουν τρία είδη διαστρεβλωμένων καταστάσεων που πρέπει να προσέξετε: (Marchi, 2016):

- **Όλα ή Τίποτα:** Τα βλέπετε όλα μαύρα και άσπρα. Για παράδειγμα, όταν δεν έχετε αποδώσει κάπου τέλεια, θεωρείτε πως έχετε αποτύχει εντελώς.
- **Φανταστικό φίλτρο:** Εστιάζετε σε ένα μοναδικό αρνητικό γεγονός και διαστρεβλώνετε την πραγματικότητα.
- **Προσπερνάτε τα θετικά:** Προσπερνάτε τις θετικές εμπειρίες σας και επιμένετε ότι 'δεν έχουν καμιά σημασία για τον ένα ή τον άλλο λόγο.

## 11. Δημιουργήστε μια λίστα επιθυμιών.

Τι σχέση έχει η **λίστα επιθυμιών** με την αυτογνωσία; Η δημιουργία τέτοιας λίστας σας βοηθά να καταλάβετε ποιοι θέλετε να γίνεσαι, τι θέλετε να κάνετε, πως να ζήσετε και τι θέλετε να αποκτήσετε στην ζωή σας. Γνωρίζοντας όλα αυτά θα έχετε καλύτερη επίγνωση του εαυτού σας.



Μετατρέψτε τα συστατικά της λίστας επιθυμιών σας σε μακροπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και βραχυπρόθεσμα πλάνα.

## 2.3 ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΙΑ ΕΣΑΣ Η ΕΠΙΤΥΧΙΑ;

Η αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητά σας εξαρτάται από τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε και αξιολογείτε την επιτυχία σας. Μια νίκη είναι εύκολη. Το δύσκολο κομμάτι είναι οι συνεχείς επιτυχίες για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφού αυτές μπορούν να επιτευχθούν μόνο με σκληρή δουλειά, ανάλυση και επιμονή. Παρακάτω θα βρείτε πέντε τρόπους για να αξιολογήσετε την επιτυχία σας, να βρείτε πώς φτάσατε εκεί και τι χρειάζεται να κάνετε για να συνεχίσετε.

### 1. Ορίστε μια ξεκάθαρη γραμμή βάσης.

Πρώτα πρώτα θα πρέπει να ορίσετε μια γραμμή βάσης. Σύμφωνα με αυτήν, θα συνεχίσετε να δουλεύετε ό, τι και να γίνει. Έχει παρόμοια λειτουργία με ένα πείραμα-δηλαδή λειτουργεί σαν ένα αληθινό δείγμα που μπορεί να μετρήσει την πραγματική επίδοση σας. Θα ήταν καλό να έχετε παρόμοιο δείγμα για σκοπούς σύγκρισης, έτσι ώστε να καθορίσετε τον βαθμό επιτυχίας. Ωστόσο, το να είμαστε απλώς επιτυχημένοι δεν είναι αρκετό. Έτσι, αυτό μας οδηγεί στο δεύτερο βήμα.

### 2. Ορίστε τι σημαίνει για σας πλήρης επιτυχία.

Αφού καταλάβετε ποια βήματα πρέπει να ακολουθήσετε, ήρθε η ώρα να ορίσετε εσείς τι σημαίνει για σας πλήρης επιτυχία. Δηλαδή, τι είναι για εσάς 'επιτυχία'. Αν δεν το κάνετε θα είναι δύσκολο να ελέγξετε την πρόοδο σας, αφού δεν θα γνωρίζετε αν η ομάδα σας βρίσκεται στον σωστό δρόμο. Ένας συγκεκριμένος και μετρήσιμος στόχος σας επιτρέπει να πραγματοποιήσετε μια ακριβή ανάλυση. Επιτρέπει ακόμη στην ομάδα σας να φέρει βαθιά αίσθηση ευθύνης.

Ένας άλλος τρόπος να μετρήσετε την επιτυχία σας και να βάλετε προκλήσεις στη ζωή σας είναι να θέσετε υψηλούς στόχους. Μην σκεφτείτε απλά την κλισέ φράση «στόχευε στο φεγγάρι, ακόμα κι αν αποτύχεις θα βρεθείς ανάμεσα στα αστέρια». Αυτή η μέθοδος δίνει την ευχέρεια στην ομάδα σας να αναζητήσει το κάτι παραπάνω. Αν πετύχατε ότι στοχεύσατε στην αρχή, θα ήταν κρίμα να μην το ολοκληρώσατε πλήρως. Επομένως, έχοντας ένα επιπλέον κίνητρο θα βοηθήσει εσάς και την ομάδα σας να βελτιώνεστε συνεχώς.

### 3. Μην αγνοείτε τον ανταγωνισμό

Είναι πάντοτε σημαντικό να αξιολογούμε την επιτυχία με γνώμονα τις προηγούμενες μας αποδόσεις. Θα ήταν λάθος όμως να μην κατασκοπεύαμε τις κινήσεις και την απόδοση των άλλων. Αυτό ισχύει τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε αθλητικό επίπεδο. Όταν οι επαγγελματίες κολυμβητές τρέχουν, γυρίζουν συνεχώς πλευρές όχι μόνο για να αναπνεύσουν αλλά και για άλλους λόγους: ένας από αυτούς είναι για να παρατηρήσουν τι συμβαίνει στους δίπλα διαδρόμους. Ελέγχοντας την πρόοδο των αντιπάλων τους μπορούν να αξιολογήσουν την ταχύτητά τους, να πάρουν επιπλέον κίνητρο και να αναπτύξουν μια στρατηγική για να βγουν μπροστά.

Αν κινητοποιήσετε την ομάδα σας να γίνει πιο ανταγωνιστική, θα την βοηθήσετε να κερδίσει και θα της δώσετε επιπλέον κίνητρο να προσπαθήσει περισσότερο να πετύχει τους στόχους της.

### 4. Βρείτε ποια άτομα έχουν θετικό ή αρνητικό αντίκτυπο στην ομάδα.



Ακούμε συχνά την φράση «*μια αλυσίδα είναι όσο δυνατή όσο ο πιο αδύναμος της κρίκος*». Αυτή είναι μια παγκόσμια αλήθεια που αντιπροσωπεύει επίσης και του ανθρώπους που δουλεύουν στις Πωλήσεις. Μια ομάδα μπορεί να κλονιστεί μόνο και μόνο από τις πράξεις ενός μέλους της. Αντίθετα, μια ομάδα μπορεί να χτιστεί από ένα και μόνο δυνατό μέλος.

Ας γίνει λοιπόν μια καλή συνήθεια να ξοδεύετε κάποιο χρόνο να αποφασίσετε αν ένα συγκεκριμένο άτομο ρίχνει ή σηκώνει μια ομάδα. Όταν βρείτε αυτό το άτομο μπορείτε να καθορίσετε τον ρόλο που θα έχει στην ολική παραγωγικότητα και επιτυχία της ομάδας. Αν οι πράξεις του ρίχνουν την ομάδα, δείτε αν μπορείτε να τον αποτρέψετε. Αν ενθαρρύνουν όμως την ομάδα μπορείτε να βοηθήσετε, και τα υπόλοιπα μέλη να υιοθετήσουν κάποιες από τις συνήθειες ή τις τακτικές του.

## 5. Αξιολογήστε τον βαθμό της συνεισφοράς σας στην ομάδα.

Τα προαναφερθέντα βήματα παρουσιάζουν διάφορα κριτήρια ελέγχου και αξιολόγησης. Είναι εξίσου σημαντικό να μην ξεχνάτε να κρίνετε τον εαυτό σας ως αρχηγό.

Ένας ηγέτης θα πρέπει να προσέχει να έχει πάντα σαν προτεραιότητα του την ομαλή λειτουργία των πάντων για την ομάδα του. Επίσης η ομάδα του θα πρέπει να έχει τις κατάλληλες δεξιότητες και εργαλεία για να πετύχει. Αν αναμειγνύεστε πολύ μέσα στην ομάδα, κάντε ένα βήμα πίσω αφού και πάλι θα είστε σωστός ηγέτης. Αν όμως είστε εντελώς προσηλωμένος στην ηγετική σας μορφή και έχετε τον χρόνο να ασχοληθείτε με τις Πωλήσεις, κάντε το. Ωστόσο, αν αναμειγνύεστε σε μεγάλο βαθμό, ακόμη και στις μικρότερες εργασίες, τότε μειώνετε την δυναμική της ομάδας σας αλλά και την δική σας ανέλιξη ως αρχηγός.

Είναι συνήθως εύκολο να διακρίνουμε την επιτυχία μιας ομάδας, όμως με ποιο τρόπο θα εξακολουθήσει να πετυχαίνει; Ορίζοντας μια γραμμή βάσης, καθορίζοντας τι σημαίνει για εσάς επιτυχία, ελέγχοντας τους ανταγωνιστές σας, αναλύοντας τα μέλη της ομάδας σας και αξιολογώντας την απόδοση της, μπορείτε να αξιολογήσετε καλύτερα την επιτυχία και την δυναμική της ομάδας σας.

Ποιο είναι το σημαντικότερο γνώρισμα ενός ηγέτη; Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι η ακεραιότητα του χαρακτήρα του. Κάποιοι άλλοι μπορεί να ισχυριστούν ότι είναι η ικανότητα να σπρώχνει τους άλλους προς το καλύτερο δίνοντας τους κίνητρα. Από την άλλη, ο ψυχολόγος και συγγραφέας **Sherrie Campbell** ισχυρίζεται ότι η αυτογνωσία, η οποία είναι γνωστή ως η ικανότητα του ατόμου να ελέγχει τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του, είναι το κλειδί της επιτυχίας ενός ηγέτη.

*«Η αυτογνωσία μας επιτρέπει να πατούμε τα πόδια μας στο πάτωμα, να αφουγκραζόμαστε και να είμαστε προσηλωμένοι. Ένας ώριμος ηγέτης γίνεται αποτελεσματικός και συνειδητοποιημένος δουλεύοντας σκληρά και ακούοντας τους ανθρώπους γύρω του. Οι ηγέτες που έχουν την ικανότητα να ελέγχουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους, μπορούν να βοηθήσουν και τους άλλους γύρω τους να αποκτήσουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και να πετύχουν τους στόχους τους.»*

Η αυτογνωσία δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση. Αν κάποιος καταφέρει να έχει πλήρης αυτογνωσία θα γίνει ένας πολύ πιο αποτελεσματικός ηγέτης. Η Campbell δίνει επτά συμβουλές για περισσότερη αυτοπεποίθηση.



Να είστε ανοιχτόμυαλοι. Αν μπορείτε να ελέγχετε τα συναισθήματα σας, θα μπορείτε με αυτό τον τρόπο να αποδεχτείτε τα συναισθήματα των άλλων. Αν θέλετε να γίνετε επιτυχημένοι ηγέτες χρειάζεται να έχετε την περιέργεια να ανακαλύψετε νέους ανθρώπους και το τι μπορούν αυτοί να προσφέρουν. Αυτό αποδεικνύει επίσης ότι μπορείτε να είστε μέλος μιας ομάδας χωρίς απαραίτητα να πρέπει να είστε «το νούμερο ένα», δηλαδή οι καλύτεροι. Όσο πιο ανοιχτοί είστε με τους άλλους τόσο πιο δημιουργικοί θα γίνετε.

- **Να έχετε επίγνωση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών σας.** Τα άτομα με αυτοπεποίθηση γνωρίζουν πρωτίστως τις δυνάμεις και τις αδυναμίες τους και μετά τα υπόλοιπα. Γνωρίζοντας αυτά θα πει πως ξέρουν πότε να ζητήσουν βοήθεια και πότε είναι καλύτερα να δουλεύουν ατομικά.
- **Να παραμείνετε συγκεντρωμένοι.** Ως ηγέτες είναι σημαντικό να είστε συνδεδεμένοι με τους ανθρώπους γύρω σας. Προσπαθήστε να μην ξοδεύετε πολύ χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα ηλεκτρονικά μηνύματα και σε ό, τι άλλο σας αποσπά την προσοχή.
- **Ορίστε περιορισμούς.** Ως ηγέτες θα πρέπει να ορίσετε κάποιους περιορισμούς. Να είστε θερμοί με τους άλλους, αλλά να τους λέτε και 'όχι' αν χρειαστεί. Να είστε σοβαροί στην δουλειά σας, και οι περιορισμοί που βάζετε να βρίσκονται σε ισορροπία με τους στόχους σας και την δουλειά σας.
- **Αναγνωρίστε ό, τι σας προκαλεί έκρηξη συναισθημάτων.** Τα άτομα με αυτοπεποίθηση είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα τους από την ίδια ώρα κιάλας που βγαίνουν στην επιφάνεια. Μην καταπιέζετε αυτά που νιώθετε και μην τα αρνείστε. Αντιμετωπίστε τα και χειριστείτε τα κατάλληλα πριν έρθετε σε επαφή με άλλους.
- **Ακολουθήστε το ένστικτο σας.** Οι επιτυχημένοι άνθρωποι ακολουθούν τα ένστικτα τους και παίρνουν τα αντίστοιχα ρίσκα. Το ένστικτο σας βασίζεστε στην ανάγκη σας για επιτυχία. Αυτό καθορίζει τι βήματα να ακολουθήσετε. Μάθετε να το εμπιστευέστε και να το ακολουθείτε.
- **Να είστε πειθαρχημένοι.** Οι καλοί ηγέτες είναι πειθαρχημένοι στην δουλειά τους αλλά και σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Η πειθαρχία είναι ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα που καθορίζει την δυναμική πορεία τους σαν ηγέτες.

## 2.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Αυτογνωσία θα πει να έχει κάποιος ισχυρή επίγνωση της προσωπικότητας του, δηλαδή των δυνατοτήτων, των αδυναμιών, των σκέψεων, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων και των κινήτρων του. Έχοντας αυτογνωσία, είναι πιο εύκολο για εσάς να κατανοήσετε τους άλλους αλλά και να σας κατανοήσουν και αυτοί.

Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι η αυτοπεποίθηση τους παρουσιάζεται με «υγιή» τρόπο. Ωστόσο είναι προτιμότερο να δείτε τα πράγματα από μια γενική πλευρά για να καταλάβετε πως την



ερμηνεύουν οι άλλοι για εσάς. Η αυτογνωσία μας δίνει την δυνατότητα να αλλάξουμε την συμπεριφορά μας και τις απόψεις μας. Οι άνθρωποι με αυτογνωσία ξέρουν καλά τον εαυτό τους. Ξέρουν ποιοι είναι, τι θέλουν και γιατί συμπεριφέρονται όπως συμπεριφέρονται. Αυτό τους επιτρέπει να διαμορφώνουν οι ίδιοι την ζωή που τους ταιριάζει καλύτερα. Βελτιώστε την ζωή σας ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή σας.

Με το που ξεκινάτε να γνωρίζετε τον εαυτό σας, οι σκέψεις σας και οι ερμηνείες σας πάνω σε διάφορα θέματα ξεκινούν να αλλάζουν. Η αλλαγή του τρόπου σκέψης σας θα αλλάξει ακόμη και τα συναισθήματά σας και θα αναπτύξει την συναισθηματική σας νοημοσύνη, η οποία είναι άκρως σημαντική για να πετύχετε. Η αυτοπεποίθηση είναι το πρώτο βήμα της δημιουργίας της ζωής των ονείρων σας. Σας βοηθά να αναγνωρίζετε τα πάθη και στα συναισθήματά σας και να αντιλαμβάνεστε πως η προσωπικότητά σας μπορεί να σας βοηθήσει στην ζωή.

Μπορείτε να αναγνωρίσετε που οδηγούν όλες αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα και να προβείτε στις κατάλληλες αλλαγές. Όταν φτάσετε στο σημείο να ξέρετε τι σκέφτεστε, τι λέτε, τι νιώθετε και τι κάνετε, θα είστε σε θέση να προβείτε στις κατάλληλες αλλαγές για το μέλλον σας.

## 2.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ

**Daniel Kahneman** - The riddle of experience vs. memory, 2010.

**Sherrie Campbell** - Loving Yourself: The Master of Being Your Own Person, 2012.

**R. Rambhad** - THE 20 POWERFUL KEYS TO A BETTER LIFE, 2019.

**S. A. Di Biase** - Advancing Your Tech Career: A Handbook, Volume 1, 2013.

**M. Reading** - Patterns of Cognitive Distortion in *Managing the Impact of Traumatic Stress on the Child Welfare Professional*, 2016.

**M. Fabrega** - How to Write a Personal Manifesto –Πώς να Γράψετε το Προσωπικό σας Μανιφέστο  
<https://daringtolivefully.com/personal-manifesto>

**E. B. McNeil** - International relations and the Psychologist: The Scientific Gulf in *Bulletin of the Atomic Scientists*, 1963



ACTPS Performance Framework - The Art of Feedback: Giving, Seeking and Receiving  
Feedback

[https://www.cmtedd.act.gov.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0003/463728/art\\_feedback.pdf](https://www.cmtedd.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0003/463728/art_feedback.pdf)

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ

### **Προκαταλήψεις** (απόσπασμα από sciencedaily.com)

Στην ψυχολογία και στην επιστήμη, η προκατάληψη είναι η στάση του ατόμου να αναζητεί ή να ερμηνεύει μια πληροφορία με τρόπο τον οποίο να επικυρώνει τις προϋπάρχουσες απόψεις του, οδηγώντας τον στατιστικά σε σφάλματα.

### **Ο τροχός των συναισθημάτων** (απόσπασμα από 6seconds.com)

Ο ψυχολόγος Robert Plutchik αναφέρει ότι υπάρχουν 8 κύρια είδη συναισθημάτων: χαρά, εμπιστοσύνη, φόβος, έκπληξη, λύπη, προσμονή, θυμός και απέχθεια. Ο τροχός των συναισθημάτων του Plutchik παρουσιάζει τα 8 αυτά συναισθήματα και τους ποικίλους τρόπους με τους οποίους συνδέονται μεταξύ τους, ακόμη και αυτά που είναι αντίθετα μεταξύ τους και αυτά που μπορούν εύκολα να μετατραπούν σε κάτι άλλο. Ο τροχός βοηθά να διαλευκάνουμε τα συναισθήματα μας, τα οποία πολλές φορές είναι μυστηριώδη και μας συναρπάζουν. Αν επιθυμείτε να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματά σας, ο τροχός των συναισθημάτων του Plutchik είναι μια καλή αρχή.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΕΛΙΞΗ

Η προσωπική ανέλιξη αποτελείται από διάφορες δραστηριότητες που αποσκοπούν στην ενίσχυση της γνώσης και την βελτίωση της ταυτότητας του ατόμου: ανάπτυξη των δεξιοτήτων ή των ταλέντων του, μεγαλύτερο εισόδημα, καλύτερη επαγγελματική πορεία, βελτίωση της ποιότητας ζωής, περισσότερη συνειδητοποίηση και πραγματοποίηση των ονείρων και των προσδοκιών του. Η προσωπική ανέλιξη συμβαίνει καθ' όλη την διάρκεια της ζωής μας.

Ο **Μάσλοου** δημιούργησε την πυραμίδα των ανθρώπινων αναγκών, στην κορυφή της οποίας βρίσκεται η αυτοπραγμάτωση, δηλαδή «η όλο και περισσότερη επιθυμία να εκπληρώσει ο άνθρωπος όλα αυτά που μπορεί να είναι, για να γίνει όλα όσα μπορεί να γίνει».

Ο ίδιος ο Μάσλοου πίστευε ότι μόνο ένα μικρό ποσοστό (σχεδόν 1%) των ανθρώπων μπορεί να το καταφέρει αυτό με **επιτυχία**. Πίστευε ακόμη πως η αυτοπραγμάτωση ή προσωπική ανέλιξη στις επιχειρήσεις βρίσκονταν μόνο στην κορυφή της πυραμίδας, ενώ η ασφάλεια ενός επαγγέλματος και οι καλές συνθήκες εργασίας για τους υπαλλήλους βρίσκονταν μόνο στα χαμηλότερα μέρη της πυραμίδας.

Όταν οι οργανισμοί δραστηριοποιούνται σε παγκόσμιο επίπεδο, η ευθύνη για την ανάπτυξη τους πέφτει πάνω στα άτομα που δουλεύουν για αυτούς. Ο **Printer** κάποτε έγραψε στο *Harvard Business Review* (1999):

Στην εποχή που ζούμε εμφανίζονται άνευ προηγουμένου ευκαιρίες για τους εργαζόμενους: αν είστε φιλόδοξοι και ευφυείς μπορείτε να φτάσετε στο ζενίθ της καριέρας σας ανεξάρτητα από που ξεκινήσατε. Σας δίνεται μεν η ευκαιρία για καλή επαγγελματική σταδιοδρομία, μα ταυτόχρονα θα πρέπει να αποκτήσετε υπευθυνότητα. Στην σημερινή εποχή, δεν είναι οι εταιρείες που καθορίζουν την καριέρα των υπαλλήλων τους, αλλά οι ίδιοι οι υπάλληλοι με τις εξειδικευμένες γνώσεις και προσόντα τους, τα οποία είναι τα θεμέλια με τα οποία θα αναλάβουν τα ηνία και θα γίνουν οι διευθύνοντες σύμβουλοι των εταιρειών αυτών. Εξαρτάται λοιπόν από τον καθένα ξεχωριστά το πώς θα πορευτεί στην καριέρα του, με το αν θα μείνει αφοσιωμένος και παραγωγικός για τα υπόλοιπα περίπου 50 χρόνια της επαγγελματικής του ζωής.

Οι εταιρείες πρέπει να αξιολογούν τον κάθε εργαζόμενο ξεχωριστά και να προσαρμόζουν την σύμβαση τους ανάλογα αναγνωρίζοντας την πολύτιμη συνεισφορά του καθενός που ενδεχομένως να αποφέρει κέρδος στην εταιρεία: η απόδοση μιας επιχείρησης στην αγορά δεν εξαρτάται μόνο από τους ηγέτες, αλλά από τις πρωτοβουλίες, την δημιουργικότητα και τα προσόντα του ανθρώπινου δυναμικού της.

Ταυτόχρονα, οι εργαζόμενοι θα πρέπει να αναγνωρίσουν την σημασία της προσωπικής ανέλιξης για την δουλειά τους και να εκτιμήσουν την δύναμη τις συνεχής μάθησης και της προσωπικής ανέλιξης. Θα πρέπει να ξεπεράσουμε το κλασικό πλάνο καριέρας που προσφέρουν οι εταιρείες στους εργαζόμενους και να αποδεχτούμε τις νέες ευκαιρίες που ανοίγονται για τους εργαζόμενους με σχέδια που προσαρμόζονται στις ανάγκες μιας επιχείρησης



Οι εταιρείες θα μπορούσαν να δώσουν στους εργαζόμενους κάποια ερωτηματολόγια για να μπορέσουν να καταλάβουν ποιες είναι οι προσωπικές του ανάγκες για ανέλιξη, ποιες οι προτιμήσεις τους και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων για βελτίωση της απόδοσης τους. Συχνά τέτοια προγράμματα αποσκοπούν στα εξής:

- Καλύτερη ισορροπία μεταξύ δουλειάς και προσωπικής ζωής
- Αποτελεσματική διαχείριση χρόνου
- Αποτελεσματική διαχείριση άγχους
- Εφαρμογή προγραμμάτων υγείας
- Θεραπεία διαφόρων προβλημάτων

Τα προγράμματα προσωπικής ανέλιξης αποσκοπούν στην ενδυνάμωση του ανθρώπινου δυναμικού, ή αλλιώς στην βελτίωση της παραγωγικότητας, της καινοτομίας και της ποιότητας του. Η ενδυνάμωση του ανθρώπινου δυναμικού δεν θα έπρεπε να θεωρείται κόστος, αλλά επένδυση, αφού θα μπορούσε κάλλιστα να χρησιμοποιηθεί για την επίτευξη των στόχο της επιχείρησης για στρατηγική ανάπτυξη. Οι εργαζόμενοι έχουν πρόσβαση σε αυτά τα προγράμματα έπειτα από επιλογή, η οποία βασίζεται στην αξία τους και την προοπτική που έχουν για το μέλλον της επιχείρησης (άτομα με δυναμική, άνθρωποι κλειδιά, προσωπικό στο τμήμα πωλήσεων, προσωπικό στο τμήμα έρευνας και μελλοντικά υψηλόβαθμα στελέχη).

Η προσωπική ανέλιξη είναι επίσης ένα εργαλείο μόνιτορινγκ, αφού αποτελεί τον σχεδιασμό της προσωπικής ανέλιξης και την αξιολόγηση των ικανοτήτων του προσωπικού μέσω μιας κλίμακας που δείχνει τις ικανότητες του ή μέσω της ανατροφοδότησης που λαμβάνεται από τους συναδέλφους σε διαφορετικές θέσεις του οργανισμού με την συμπλήρωση ερωτηματολογίων.





## 3.1 ΠΛΑΝΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΕΛΙΞΗΣ

### Γιατί χρειάζεστε ένα πλάνο προσωπικής ανέλιξης;

Πήγατε ποτέ διακοπές χωρίς να φτιάξετε ολόκληρο το πρόγραμμα από πριν ή έστω ένα μικρό πρόγραμμα;

Πολλοί είναι αυτοί που αποφεύγουν να προγραμματίζουν εκ των προτέρων και καταλήγουν να σχεδιάζουν τα πάντα κατά την διάρκεια των διακοπών τους. Έτσι, αντί να έχουν ένα περιπετειώδες ταξίδι, δημιουργείται ένας εκνευρισμός επειδή χρειάζεται να τα προγραμματίσουν όλα επί τόπου. Ξοδεύουν αρκετό χρόνο να σκεφτούν που θα κοιμηθούν, τι θα φάνε και που θα πάνε αντί να απολαμβάνουν το ταξίδι.

Ωστόσο, είναι πιο εύκολο να ταξιδεύετε έχοντας τουλάχιστον μια γενική ιδέα του τι θα κάνετε, των τόπων που θέλετε να επισκεφθείτε και των βασικών σας δραστηριοτήτων.

Είναι ακόμη πιο εύκολο όταν έχετε ένα λεπτομερές πλάνο.

Το ίδιο ισχύει και για το ταξίδι της ζωής. Πολλοί άνθρωποι ζουν χωρίς καθόλου πρόγραμμα ή έστω χωρίς ένα μικρό πρόγραμμα. Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι αναρωτιούνται συνεχώς το εξής: 'Πως κατέληξαν σε αυτό το σημείο;'

Επομένως είναι σημαντικό να προγραμματίζετε από πριν.

Ο **Jim Rohn** είπε:

*Το βρίσκω συναρπαστικό που οι περισσότεροι νοιάζονται περισσότερο να προγραμματίσουν τις διακοπές τους παρά την ζωή τους. Ίσως επειδή η φυγή είναι ευκολότερη από την αλλαγή.*

Αν δεν σκέφτεστε και δεν προγραμματίζετε από πριν, θα καταλήγεται συχνά να είστε θυμωμένοι, εκνευρισμένοι και ανικανοποίητοι με την ζωή σας.

Η δημιουργία ενός **πλάνου προσωπικής ανέλιξης** έχει πολλαπλά πλεονεκτήματα.

Αν ποτέ νιώσετε ότι χάσατε τον δρόμο, αυτό που έχετε να κάνετε είναι να κοιτάξετε στο πλάνο που φτιάξατε και να θυμηθείτε που θέλετε να φτάσετε. Ένα πλάνο προσωπικής ανέλιξης είναι ο οδηγός της ζωής σας!

'Προγραμματίζοντας' το μέλλον σας, έχετε καλύτερο έλεγχο της ζωής σας και παίρνετε σοφότερες αποφάσεις.

Αν θέλετε να κάνετε πιο ευχάριστο αυτό το ταξίδι, θα πρέπει να γνωρίζετε που πάτε και με ποιο τρόπο θα φτάσετε εκεί. Μια καλή προετοιμασία μειώνει τις πιθανότητες να πάει κάτι στραβά στην διαδρομή.

Το ίδιο ισχύει και με το πλάνο προσωπικής ανέλιξης: αυξάνει τις πιθανότητες να πάρετε τον σωστό δρόμο στην ζωή σας. Αν σας αρέσει η ιδέα του πλάνου προσωπικής ανέλιξης, πιθανόν να διερωτάστε 'Από πού ν' αρχίσω;'



## ΑΦΕΤΗΡΙΑ

Έχοντας ένα **πλάνο προσωπικής ανέλιξης** σας βοηθά να ταξινομήσετε τις σκέψεις σας. Συνεχώς μπορεί να κάνετε σχέδια και να τα έχετε στον νου σας, ωστόσο πολύ συχνά παραμελείτε τις σημαντικές τους λεπτομέρειες και η στρατηγική επίτευξης του πλάνου σας δεν είναι ρεαλιστική. Επομένως, πολλά από τα 'σχέδια' σας παραμένουν μόνο στα όνειρα σας.

Η **δημιουργία ενός πλάνου προσωπικής ανέλιξης** είναι η διαδικασία κατά την οποία ορίζετε τι είναι σημαντικό για εσάς, τι θέλετε να πετύχετε, ποιες είναι οι δυνατότητες σας, τι θα σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας και τι χρειάζεται να βελτιώσετε με την πάροδο του χρόνου.

Η δημιουργία και ο σχεδιασμός οτιδήποτε καινούριου δεν είναι κάτι που μπορεί να γίνει σε μια μέρα. Επομένως, πρέπει να είστε προετοιμασμένοι να αφιερώσετε σημαντικό χρόνο για το πλάνο σας.

Για να είναι πιο εύκολο για εσάς, θα ήταν καλό να είχατε ένα **μοντέλο για το πλάνο προσωπικής ανέλιξης**.

### Μοντέλο του πλάνου προσωπικής ανέλιξης

Ένα πλάνο προσωπικής ανέλιξης σας βοηθά να ταξινομήσετε τις σκέψεις σας και να δημιουργήσετε ένα στρατηγικό πλάνο για την επίτευξη των στόχων σας.

Όταν κάτι είναι σημαντικό για σας, τότε θα πρέπει να αφιερώσετε τον κατάλληλο χρόνο για να δημιουργήσετε ένα λεπτομερές πλάνο.

Υπάρχουν κάποια σημαντικά στοιχεία που πρέπει να λάβετε υπόψη για την δημιουργία ενός πλάνου **κοινωνικής ανέλιξης**. Παρακάτω θα βρείτε τα 9 βήματα που θα σας βοηθήσουν να το δημιουργήσετε:

1. Ορίστε τους στόχους σας
2. Ορίστε τις προτεραιότητες σας
3. Ορίστε μια χρονική προθεσμία
4. Κατανοήστε τις δυνατότητες σας
5. Αναγνωρίστε τους κινδύνους και τις ευκαιρίες που υπάρχουν
6. Αναπτύξτε νέα προσόντα
7. Λάβετε δράση
8. Ζητήστε βοήθεια
9. Μετρήστε την πρόοδο σας



## 3.2 ΟΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ ΣΑΣ

Τι θεωρείτε σημαντικό; Ποιες νέες δεξιότητες θα θέλατε να αποκτήσετε; Ποιο επίτευγμα θα σας έκανε χαρούμενους; Έχετε κάποια όνειρα απραγματοποίητα που δεν έχετε συνειδητοποιήσει πριν; Θα θέλατε να κάνετε το επόμενο βήμα στην καριέρα σας; Θα θέλατε ένα καλύτερο επάγγελμα;

Το πρώτο βήμα είναι να ορίσετε τους στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς. Μπορεί να είναι στόχοι που αφορούν την καριέρα σας, αλλά και κάτι που να γεμίζει ή να βελτιώνει την προσωπική σας ζωή (π.χ. χάσιμο βάρους, νέο χόμπι ή δραστηριότητα, εκμάθηση νέας ξένης γλώσσας).



**Βήμα 1.** Καταγράψτε 5 μέχρι 10 στόχους που είναι σημαντικοί για εσάς.

### Πρότυπο πλάνου προσωπικής ανέλιξης:

*Βήμα 1.*

*Σημαντικοί στόχοι που θέλω να πετύχω:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

### ΟΡΙΣΤΕ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Ποιος από τους παραπάνω στόχους είναι πιο σημαντικός; Ο κύριος στόχος σας θα είναι η **πηγή της ανησυχίας σας**.

Μπορεί να θέλετε να αλλάξετε επάγγελμα, ή να αποκτήσετε μια καλή φυσική κατάσταση ή να αποκτήσετε νέα προσόντα.

Υπάρχουν κάποιες μεταβιβάσιμες δεξιότητες (δεξιότητες που μας μαθαίνουν να τις χρησιμοποιούμε σε διάφορες πτυχές της ζωής μας) που είναι σημαντικές για να επιτύχετε. Για παράδειγμα, η βελτίωση των επικοινωνιακών δεξιοτήτων σας μπορεί να σας δώσει περισσότερη αυτοπεποίθηση, να βελτιώσει τις σχέσεις και την επικοινωνία σας με τους άλλους και να σας βοηθήσει να πετύχετε σε επαγγελματικό επίπεδο (π.χ. επιτυχείς διαπραγματεύσεις και πιο κερδοφόρες πωλήσεις).

Ο στόχος του πλάνου κοινωνικής ανέλιξης είναι να σας βοηθήσει να αποκτήσετε περισσότερες γνώσεις, καινούρια προσόντα και να βελτιώσει σημαντικές πτυχές της ζωής σας.



**Βήμα 2.** Κοιτάξτε την λίστα σας και διαλέξτε τον στόχο που είναι πιο σημαντικός για εσάς. Αυτός θα είναι ο πρώτος στόχος με τον οποίο θα ασχοληθείτε.

## ΟΡΙΣΤΕ ΜΙΑ ΧΡΟΝΙΚΗ ΠΡΟΘΕΣΜΙΑ

Αν θέσετε ένα στόχο, αλλά δεν ξέρετε πότε θέλετε να τον πετύχετε, οι πιθανότητες να μην εκπληρωθεί ποτέ είναι μεγάλες.

Αν επίσης θέσετε ως στόχο να εκπληρώσετε ένα μεγάλο έργο σε σύντομο χρονικό διάστημα, οι πιθανότητες να μην συμβεί αυτό ποτέ πάλι είναι μεγάλες.

Όταν δημιουργείτε το πλάνο σας, θα πρέπει να είστε ρεαλιστές, και το κυριότερο να προβλέψετε καλά τον χρόνο που θα χρειαστείτε.

Αντί να λέτε 'Θέλω αν γίνω εκατομμυριούχος μια μέρα', είναι προτιμότερο να φτιάξετε ένα πλάνο για να διπλασιάσετε το εισόδημα σας μέχρι το τέλος του χρόνου.

Πόσο καιρό θα σας πάρει να πετύχετε τον στόχο σας; Όταν θέσετε ρεαλιστικούς στόχους, θα πρέπει να είστε προσηλωμένοι για να τους εκπληρώσετε. Να είστε σοβαροί. Αν δεν το πάρετε στα εσείς οι ίδιοι στα σοβαρά, τότε ποιος θα το κάνει για εσάς;

Αντί να εστιάζετε στα προβλήματα και τα εμπόδια που μπορεί να προκύψουν, σκεφτείτε πόσο καλά θα νιώσετε όταν όλα τελειώσουν επιτυχώς. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε πως θα ανταμείψετε τον εαυτό σας αν πετύχετε τον στόχο σας.



**Βήμα 3.** Ορίστε μια χρονική προθεσμία.

## ΚΑΤΑΝΟΗΣΤΕ ΤΙΣ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΣΑΣ

Όλοι οι άνθρωποι πάνω στη Γη είναι καλοί σε κάτι και έχουν καλύτερες δεξιότητες πιο πάνω από τον μέσο άνθρωπο σε συγκεκριμένους τομείς. Ακόμη και αν δεν έχετε ταλέντο στο τραγούδι, στην υποκριτική ή στην ζωγραφική, μπορεί να είστε καλοί γονείς, καλοί ακροατές και συμπονετικοί άνθρωποι.

Ποιες είναι οι κύριες δυνατότητες σας;

Αν δεν είστε σίγουροι ρωτήστε τους φίλους και την οικογένεια σας.

Ρωτήστε τους 'Ποιες νομίζετε είναι οι μεγαλύτερες δυνατότητες μου;'

Θα εκπλαγείτε από τις απαντήσεις που θα σας δώσουν. Οι κύριες δυνατότητες σας είναι αυτές που σας καθιστούν ξεχωριστούς και μοναδικούς. Κανείς δεν μπορεί να σας το πάρει αυτό.

Για να εμπιστευτείτε τον εαυτό σας θα πρέπει να γνωρίζετε τις δυνατότητες σας.

Είστε οργανωτικοί, υπομονετικοί, επίμονοι κοινωνικοί, ανοιχτόμυαλοι, έξυπνοι, ταλαντούχοι, έχετε κουράγιο, μαθαίνετε γρήγορα..;



**Βήμα 4:** Όταν κατανοήσετε τις δυνατότητες σας, βρείτε ποιες από αυτές μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε τον στόχο σας.

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΙΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ

Η συμπεριφορά σας και οι συνήθειες σας μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε τον στόχο σας, ή μπορεί και όχι.

Ποιες είναι οι συνήθειες ή οι πράξεις σας που θέτουν τους στόχους σας σε κίνδυνο;

Αυτές είναι που πρέπει να σταματήσετε.

Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι να ζήσετε μέχρι τα 100, θα χρειαστεί να σταματήσετε το κάπνισμα, να τρώτε ανθυγιεινά, θα πρέπει να φροντίσετε για ορισμένα πράγματα κλπ.

Από την άλλη, μπορείτε να ξεκινήσετε να κάνετε κάτι καινούριο για να πετύχετε πιο εύκολα τον στόχο σας.

Τι θα πρέπει λοιπόν να ξεκινήσετε να κάνετε για να πετύχετε τους στόχους σας;

Αν θέλετε να εξοικονομήσετε χρήματα, μπορείτε να ξεκινήσετε να διαχειρίζεστε τα χρήματα σας, να προσέχετε τα έξοδα σας, να ξοδεύετε λιγότερα κλπ.



Καταγράψτε 5 πράγματα που πρέπει να ξεκινήσετε να κάνετε και 5 που πρέπει να σταματήσετε να κάνετε.

**Βήμα 5:** Δημιουργήστε μια λίστα εργασιών (to-do list) και μια λίστα αναστολής εργασιών (stop-doing list)!

START DOING	STOP DOING
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

## ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΝΕΑ ΠΡΟΣΩΝΤΑ

Ένα πλάνο προσωπικής ανέλιξης σχετίζεται με το που βρίσκεστε τώρα και με το που θέλετε να φτάσετε.

Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι να κάνετε ένα παραπάνω βήμα στην καριέρα σας, θα χρειαστεί να αναπτύξετε νέες ικανότητες. Αν ο στόχος σας είναι να ανοίξετε δική σας επιχείρηση, θα χρειαστεί να γνωρίζετε για το μάρκετινγκ, της πωλήσεις, την επιχειρηματικότητα, τα χρηματοοικονομικά κλπ.

Για όλα όσα θέλετε να πετύχετε και να αποκτήσετε στην ζωή σας, θα πρέπει να πληρώσετε και το κατάλληλο τίμημα. Αποφασίστε τι πραγματικά θέλετε και έπειτα δείτε το τίμημα που θα πληρώσετε για να το πετύχετε. Να θυμάστε ότι για να πετύχετε κάτι που δεν έχετε ξανακάνει, θα πρέπει να κάνετε και κάτι που δεν έχετε ξανακάνει. Θα πρέπει να γίνεται κάποιιοι που ποτέ δεν ήσασταν. Για οτιδήποτε θέλετε να πετύχετε, πρέπει να πληρώσετε το τίμημα με θυσίες, χρόνο, προσπάθεια και πειθαρχία.

Με άλλα λόγια, για να πετύχετε κάτι καινούριο, θα πρέπει να αναπτύξετε τις κατάλληλες δεξιότητες όσο πιο γρήγορα γίνεται. Ποιες δεξιότητες ή γνώσεις απαιτούνται για να πετύχετε τον στόχο σας;



**Βήμα 6:** Καταγράψτε σε μια λίστα τα προσόντα που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου σας.

## ΛΑΒΕΤΕ ΔΡΑΣΗ

Αν θέλετε να πετύχετε τον στόχο σας, πρέπει να προβείτε στα κατάλληλα μέτρα.



**Βήμα 7:** Καταγράψτε τουλάχιστο τα 3 μέχρι 5 πιο σημαντικά βήματα που πρέπει να ακολουθήσετε για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

## ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ποιος μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους σας πιο γρήγορα;

Αν θέλετε να αλλάξετε την πορεία της καριέρας σας, μπορείτε να εμπιστευτείτε έναν σύμβουλο επαγγελματικής κατάρτισης. Αν θέλετε να χάσετε βάρος, θα πρέπει να εμπιστευτείτε ένα γυμναστή. Αν θέλετε να βελτιώσετε την οικονομική σας κατάσταση, θα πρέπει να εμπιστευτείτε ένας σύμβουλο επιχειρήσεων.



**Βήμα 8:** Καταγράψτε σε μια λίστα όλα τα άτομα που μπορούν να σας βοηθήσουν να πετύχετε τον στόχο σας.



## 3.3 ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ

Όταν στοχεύετε την προσωπική ανέλιξη είναι φυσικό να μετράτε την πρόοδο σας. Αφού οι προσωπικοί στόχοι και οι αξίες του καθενός είναι διαφορετικές, είναι σημαντικό να ορίζετε από την αρχή τον τρόπο με τον οποίο που θα αξιολογείτε την πρόοδο σας από δω και στο εξής. Αξιολογήστε τις πτυχές της ζωής σας που θα θέλατε να αναπτύξετε ή να βελτιώσετε και έπειτα ορίστε συγκεκριμένους στόχους για να πετύχετε. Όταν δουλεύετε προς την επίτευξη των στόχων σας, ελέγχετε τακτικά την πρόοδο σας.

**Δημιουργήστε μια λίστα με τις αξίες που σας διακατέχουν.** Προτού μετρήσετε την πρόοδο σας ή ακόμη και πριν θέσετε τους προσωπικούς σας στόχους, σκεφτείτε τι είναι πιο σημαντικό για εσάς. Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε ποιες πτυχές χρειάζονται ανάπτυξη και βελτίωση. Καταγράψτε όλα όσα θεωρείτε σημαντικά.

- Για παράδειγμα, η λίστα σας θα μπορούσε να περιλαμβάνει στοιχεία όπως η δημιουργία οικογένειας, εκπλήρωση μιας ονειρεμένης καριέρας, βοήθεια σε άτομα που έχουν ανάγκη.
- Για να αναγνωρίσετε τις αξίες σας, βρείτε μια τυχαία λίστα με αξίες και σκεφτείτε ποιες από αυτές θεωρείτε σημαντικές.
- Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε τους ανθρώπους που θαυμάζετε και να αναγνωρίσετε τις αρετές τους εκείνες που θεωρείτε σημαντικές. Για παράδειγμα, μπορεί να θαυμάζετε το κουράγιο της μητέρας σας και να θέλετε να αποκτήσετε κι εσείς το κουράγιο της.

**Βρείτε τι ακριβώς θέλετε να αλλάξετε.** Αφού κατανοήσετε τι είναι σημαντικό για εσάς, σκεφτείτε τι θα θέλατε να βελτιώσετε. Πάρτε λίγο χρόνο να σκεφτείτε ειλικρινά τι κάνετε και με τι δεν είστε ικανοποιημένοι.

- Για παράδειγμα, αν μια από τις κύριες αξίες που σας αντιπροσωπεύουν είναι η προστασία του περιβάλλοντος, σκεφτείτε ποια πράξη σας θα έκανε την διαφορά. Να κάνετε ανακύκλωση; Να συμμετάσχετε σε μη-κερδοσκοπικά προγράμματα για την προστασία του περιβάλλοντος; Τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε;
- Όταν σκεφτείτε κάτι που θέλετε να αλλάξετε ή να βελτιώσετε, καταγράψτε το.



Μπορεί να σας φανεί βοηθητικό να συζητήσετε με ένα φίλο εμπιστοσύνης ή με ένα αγαπημένο πρόσωπο τις δυνατότητες, τις αδυναμίες και τις προτεραιότητές σας.

**Ορίστε έξυπνους (SMART) στόχους.** Αφού αποφασίσατε ποια σημεία του εαυτού σας θέλετε να βελτιώσετε, ήρθε η ώρα να θέσετε τους στόχους σας. Για να μην μπερδευτείτε, θέστε συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, ρεαλιστικούς και χρονικά δεσμευτικούς.

Επιλέξτε 1-2 συγκεκριμένες πτυχές της ζωής σας που θα θέλατε επειγόντως να βελτιώσετε.

- Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι να γίνεται αρχαιολόγοι, θα πρέπει να θέσετε έναν έξυπνο (SMART) στόχο, δηλαδή να κάνετε αίτηση σε πέντε πανεπιστήμια που να προσφέρουν δυνατά προγράμματα Αρχαιολογίας την επόμενη χρονιά.
- Δεν θα πρέπει απαραίτητα όλοι οι στόχοι σας να είναι μεγάλοι ή συναρπαστικοί. Αντίθετα, μπορείτε να έχετε μικρούς και απλούς στόχους, όπως το να αποκτήσετε την συνήθεια να περπατάτε 15 λεπτά την ημέρα.

Η πρόοδος σας αποτελεί το μεγαλύτερο κίνητρο για να συνεχίσετε να εστιάζετε στον στόχο σας. Ακόμη κι αν η βελτίωση είναι μικρή, μπορεί να είναι αξιοσημείωτη. Είναι σημαντικό να αναγνωρίσετε ότι προοδεύσατε και να καταγράψετε τι κάνατε καλά.

### **Αν κάτι δεν πήγε τόσο καλά, τι μπορείτε να κάνετε;**

Αν κάτι δεν πάει καλά, σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξετε (ή να βελτιώσετε) την στρατηγική σας. Αν κάνετε τα ίδια πράγματα για πολλές συνεχόμενες φορές, θα έχετε πάντα τα ίδια αποτελέσματα. Αν θέλετε καλύτερα αποτελέσματα, πρέπει κάτι να αλλάξετε.



**Βήμα 9:** Καταγράψτε τα πράγματα που χρειάζονται βελτίωση και εφαρμόστε μια καινούρια στρατηγική. Είναι δική σας ευθύνη να βρείτε τι πραγματικά είναι αποτελεσματικό για εσάς.

Τι πήγε καλά (τα κατορθώματά μου)	Τι χρειάζεται να αλλάξω (απαραίτητες βελτιώσεις)

Τα 9 βήματα για την δημιουργία του πλάνου προσωπικής ανέλιξης σας βοηθά να φτιάξετε ένα λεπτομερές πλάνο για την επίτευξη του πιο σημαντικού σας στόχου. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ίδιο πρότυπο για άλλους σημαντικούς σας στόχους ή και για στόχους με μικρότερο βαθμό προτεραιότητας.



Το πλάνο προσωπικής ανέλιξης είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος να αξιολογήσετε την ζωή σας, να βρείτε τι είναι σημαντικό για εσάς και να ξεκινήσετε να δουλεύετε πάνω στα πράγματα που πραγματικά θέλετε. Είμαστε τόσο απασχολημένοι πολλές φορές με τις καθημερινές μας δραστηριότητες, που σπάνια βρίσκουμε χρόνο να σκεφτούμε και να προγραμματιστούμε. Ασκήσεις σαν αυτές θα σας βοηθήσουν να ξεκαθαρίσετε ποιοι είναι οι πιο σημαντικοί σας στόχοι και να αναπτύξετε την σωστή στρατηγική επίτευξης τους.

**Ανταμείψτε τον εαυτό σας για τα κατορθώματά σας.** Με το να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας, σας ενθαρρύνει να συνεχίσετε να δουλεύετε προς την επίτευξη των στόχων σας. Να συγχαίρετε τον εαυτό ακόμη και για τα μικρά βήματα προόδου και να τον ανταμείβετε με κάτι ξεχωριστό όταν υπάρξουν μεγάλα βήματα.

- Για παράδειγμα, αν προσπαθείτε να βελτιώσετε τις γνώσεις σας, ανταμείψτε τον εαυτό σας παρακολουθώντας ένα αστέιο βίντεο για 30 λεπτά.
- Αν περάσετε μια εξέταση, μπορείτε να πάτε για δείπνο με φίλους για να το γιορτάσετε.

**Να είστε έτοιμοι για τυχών οπισθοδρομήσεις.** Κατά την διαδικασία επίτευξης ενός στόχου, οι οπισθοδρομήσεις και τα λάθη είναι αναπόφευκτα. Σε περίπτωση που τύχουν, μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας. Να θυμάστε ότι είναι φυσικό και αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας. Για τυχών λάθη, αναλογιστείτε τι πήγε λάθος και δοκιμάστε ξανά αν είναι δυνατό.

- Αν απογοητευτείτε, θα ήταν χρήσιμο να ελέγξετε την συνολική σας πρόοδο. Για παράδειγμα, αν ο στόχος σας είναι να βελτιώσετε την φυσική σας κατάσταση, ελέγξτε πως ήσασταν όταν πρωτοξεκινήσατε για να παρατηρήσετε την συνολική διαφορά.

**Ελέγχετε τακτικά την λίστα με τους στόχους και τις αξίες που σας διακατέχουν.** Δουλεύοντας προς την προσωπική σας ανέλιξη, ξοδέψτε τον κατάλληλο χρόνο να ελέγχετε την πρόοδο σας κατά καιρούς για να δείτε αν εξακολουθούν οι στόχοι σας να ανταποκρίνονται στις αξίες που σας διακατέχουν. Θα συνειδητοποιήσετε ότι οι ανάγκες και οι προτεραιότητες σας αλλάζουν με το πέρασμα του χρόνου. Αν συνειδητοποιήσετε ότι οι παρόντες στόχοι σας δεν σας ικανοποιούν πια, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να αναθεωρήσετε.

- Για παράδειγμα, μπορεί ο αρχικός σας στόχος να ήταν η δημιουργία οικογένειας, αλλά εκ των υστέρων να νιώσατε περισσότερο την ανάγκη να επικεντρωθείτε στην καριέρα σας.
- Να θυμάστε ότι δεν είναι κακό να αλλάζετε τον τρόπο που σκέφτεστε και να προσαρμόζετε τις προτεραιότητες σας ανάλογα. Αν δεν είστε ευχαριστημένοι με την ροή των πραγμάτων, δοκιμάστε κάτι καινούριο.



**Ελέγχετε την πρόοδο σας.** Δουλεύοντας για την επίτευξη των στόχων σας, ελέγχετε τακτικά τι έχετε πετύχει ως τώρα. Δείτε αν είστε ευχαριστημένοι με την έως τώρα πρόοδο σας και αν φτάσατε στο σημείο που θέλετε ή αν θα θέλατε κάτι παραπάνω σε αυτό το στάδιο.

- Αν δεν είστε ευχαριστημένοι εκεί που φτάσατε, αναζητήστε τους λόγους. Τι θα μπορούσατε να κάνετε διαφορετικά; Μήπως χρειάζεται να προσαρμόσετε τον στόχο σας ανάλογα για να γίνει πιο συγκεκριμένος ή ρεαλιστικός;
- Μην επικεντρωθείτε μόνο στην πρόσφατη πρόοδο ή αποτυχίες που είχατε. Αξιολογήστε την γενική εικόνα της δουλειάς σας.

**Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα μέσα για να μετρήσετε την πρόοδο σας.** Δεν μπορούν όλες οι μορφές ανέλιξης να μετρηθούν με αριθμούς. Ωστόσο, με τα στατιστικά που δείχνουν την πρόοδο σας, θα μπορείτε να αξιολογήσετε την ανάπτυξη σας. Επιλέξτε 1 ή 3 ξεκάθαρους και απλούς τρόπους μέτρησης που θα σας βοηθήσουν να διακρίνετε την ανάπτυξη σας στο μέλλον.

- Για παράδειγμα, αν επιθυμείτε να αποκτήσετε καλύτερη φυσική κατάσταση, να χρησιμοποιείτε ένα βηματόμετρο καθημερινά. Προσέξτε πόσα βήματα κάνετε την ημέρα και δημιουργήστε ένα πίνακα ή γραφική παράσταση που να παρουσιάζει τις αλλαγές που συμβαίνουν στην φυσική σας δραστηριότητα όλο αυτόν τον καιρό.
- Αν προσπαθείτε να σταθεροποιηθείτε οικονομικά, ελέγξτε την πρόοδο σας καταγράφοντας το εισόδημα σας και τα έξοδα που είχατε όλο αυτόν τον καιρό.

**Δημιουργήστε μια λίστα για τα πράγματα που χρειάζονται βελτίωση.** Αφού πετύχατε τους στόχους σας, αξιολογήστε ποια σημεία χρειάζονται ακόμη αλλαγή ή βελτίωση. Θυμηθείτε ποια από αυτά έχουν πιθανώς αλλάξει από τότε που ξεκινήσατε αυτό το ταξίδι. Αν είναι απαραίτητο, θέστε νέους στόχους και προσαρμόστε ανάλογα τον τρόπο με τον οποίο θα πετύχετε τους παλιούς.

- Για παράδειγμα, μπορεί να τα πηγαίνετε καλά ως προς την επίτευξη των οικονομικών σας στόχων, αλλά ταυτόχρονα να παραμελείτε την υγεία σας. Αυτό σημαίνει πως ήρθε η ώρα να θέσετε νέους στόχους σχετικά με τα οικονομικά και την υγεία σας.

**Αν είναι δυνατό, συμβουλευτείτε εξωτερικούς παράγοντες.** Μερικά στοιχεία προσωπικής ανέλιξης είναι πιο εύκολο να μετρηθούν από άλλα. Αν δυσκολεύεστε να αναγνωρίσετε τις δυνατότητες, τις αδυναμίες και την πρόοδο σας, μιλήστε σε κάποιο φίλο ή αγαπημένο πρόσωπο που εμπιστεύεστε περισσότερο. Μπορεί να είναι σε θέση να σας δώσουν μια γενική εικόνα της προσωπικής σας ανέλιξης που εσείς δεν μπορείτε να διακρίνετε.



- Αν είναι δυνατό, βασιστείτε σε κάποιο άτομο εμπιστοσύνης από την αρχή μέχρι το τέλος. Πείτε του/της τι προσπαθείτε να πετύχετε και ζητήστε βοήθεια και στήριξη. Προσφερθείτε να κάνετε και σεις το ίδιο για αυτούς.

**Συμβουλή:** Μερικές φορές είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό που θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε την πρόοδο σας. Για παράδειγμα, ένας σύμβουλος μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε την συναισθηματική σας ανάπτυξη, ενώ ένας διατροφολόγος θα σας βοηθήσει να φτάσετε στα επιθυμητά επίπεδα φυσικής κατάστασης.

## 3.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η προσωπική ανέλιξη είναι μια μακροχρόνια διαδικασία. Είναι ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι αξιολογούν τις ικανότητες και τις αρετές τους, προσεγγίζουν του στόχους τους, θέτουν νέους στόχους και φτάνουν τα όρια τους. Παρόλο που η πρώιμη ανάπτυξη στην παιδική ηλικία και οι εμπειρίες μας μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον και το σχολείο μας βοηθούν να ωριμάσουμε, η προσωπική ανέλιξη δεν θα έπρεπε να σταματά στα μετέπειτα στάδια της ζωής μας.

Μερικοί άνθρωποι δεν παίρνουν στα σοβαρά την ιδέα τη προσωπικής ανέλιξης. Ωστόσο, πολλοί από εμάς έχουμε ένα επιπλέον κίνητρο για ανάπτυξη και πρόοδο αν έχουμε συγκεκριμένο στόχο στο μυαλό μας. Ένα προσωπικό όραμα, δηλαδή μια ξεκάθαρη ιδέα του που και γιατί θα θέλαμε να είμαστε κάπου σε μερικούς μήνες ή χρόνια, είναι μεγάλης σημασίας όταν θέτουμε στόχους.

Αφού καθορίσετε που θέλετε να είστε, μπορείτε να ξεκινήσετε να προγραμματίζετε πως θα φτάσετε εκεί. Η ανάπτυξη ενός προσωπικού πλάνου δεν είναι απαραίτητη αλλά κάνει την διαδικασία πιο εφικτή. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να το μάθετε και να το αναπτύξετε.

Συχνά αποτελεί μια καλή ιδέα να καταγράφετε τα βήματα προσωπικής ανέλιξης που κάνετε. Καταγράφοντας τα σημαντικά στάδια ανέλιξης σας και τον τρόπο με τον οποίο φτάσατε ως εκεί, μπορείτε να δείτε σε μετέπειτα στάδιο πόσο επιτυχημένοι γίνετε.

Η αξιολόγηση μπορεί να αποτελέσει σπουδαίο κίνητρο στο μέλλον για να αποκτήσετε κι άλλα προσόντα. Προσπαθήστε να κρατάτε ένα ημερολόγιο με όλα όσα μάθατε καθώς αναπτύσσετε τις ικανότητες και τις γνώσεις σας.



Μια τακτική αξιολόγηση της προσωπικής σας ανάπτυξης και των δραστηριοτήτων σας, σας επιτρέπει να μάθετε από τις πράξεις σας. Σας διαβεβαιώνει επίσης ότι οι πράξεις σας συνέβαλαν στην επίτευξη των στόχων σας και πως οι στόχοι ή τα οράματα σας παραμένουν σημαντικά για εσάς.

## 3.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ

**How to Craft a Personal Development Plan That Inspires Meaningful Results – Πως να Δημιουργήσετε ένα Πλάνο Προσωπικής Ανέλιξης που να σας Εμπνέει να Πετύχετε Σημαντικά Αποτελέσματα** <https://scottjeffrey.com/personal-development-plan/>

**Τι είναι προσωπική ανέλιξη;** - <https://www.skillsyouneed.com/ps/personal-development.html>

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ

**Έξυπνοι (SMART) στόχοι** (απόσπασμα από [corporatefinanceinstitute.com](http://corporatefinanceinstitute.com))

Είναι η επικρατέστερη μέθοδος ορισμού στόχων. Προέρχεται από το αγγλικό ακρωνύμιο SMART που σημαίνει Έξυπνος, Συγκεκριμένος, Μετρήσιμος, Εφικτός, Ρεαλιστικός και Χρονικά Δεσμευτικός. Ένας έξυπνος στόχος σας βοηθά να θέσετε στόχους. Ένας στόχος ο οποίος είναι 'Έξυπνος', σας βοηθά να επικεντρωθείτε στην προσπάθεια σας και αυξάνει τις πιθανότητες επίτευξης του.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Η αυτοδιαχείριση είναι η δεξιότητα που μας βοηθάει να θέτουμε τον εαυτό μας υπό έλεγχο έτσι ώστε να ελέγχουμε και να διαχειριζόμαστε με επιτυχία τις καθημερινές μας εργασίες. Η αυτοδιαχείριση αναφέρεται ακόμη στον γενικό τρόπο με τον οποίο ηγούμαστε ή εργαζόμαστε για να πετύχουμε τους στόχους μας. Η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική, αφού μεγαλώνοντας και ωριμάζοντας θα πρέπει όλο και περισσότερο να μας διακατέχει το αίσθημα της ατομικής ευθύνης. Αν δεν μπορούμε να επιβληθούμε στον εαυτό μας, δεν θα μπορούμε να πετύχουμε τους στόχους μας.

Η αυτο-ηγεσία είναι αναπόσπαστο κομμάτι της επαγγελματικής ζωής του καθενός, αφού αυξάνει τις ευκαιρίες για επίτευξη των στόχων που τέθηκαν στην δουλειά. Οι δεξιότητες διαχείρισης του εαυτού μας, μας βοηθούν σε επαγγελματικό επίπεδο να είμαστε πιο ευδιάθετοι και πιο παραγωγικοί. Οι δεξιότητες αυτές διευκολύνουν επίσης την επικοινωνία κάθε εργαζόμενου με τους συναδέλφους, προϊστάμενους και πελάτες του. Διευκολύνουν ακόμη και την διαδικασία λήψης αποφάσεων, αλλά και την ικανότητα διαχείρισης χρόνου.

Η αυτοδιαχείριση μπορεί να σημαίνει μεν ότι είμαστε εμείς το αφεντικό του εαυτού μας, όμως δεν σημαίνει δε ότι είμαστε ικανοί να ανοίξουμε δική μας επιχείρηση. Στην πραγματικότητα, αυτοδιαχείριση σημαίνει να αναλαμβάνουμε την ευθύνη των πράξεων μας και να διεκπεραιώνουμε τις εργασίες μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Με την αυτοδιαχείριση μπορείτε να αποδείξετε ότι είστε οργανωτικοί και ικανοί να προτείνετε τις δικές σας ιδέες για την ολοκλήρωση ενός έργου. Αυτοδιαχείριση σημαίνει ότι εσείς είστε το αφεντικό του εαυτού σας, όχι της ομάδας σας ή της εταιρείας στην οποία εργάζεστε! Η καλή αυτοδιαχείριση απαιτεί σωστή λήψη αποφάσεων, ικανότητα και προθυμία για εφεύρεση μιας λύσης με σκοπό την επίλυση περίπλοκων προβλημάτων ή έργων.

### **Γιατί είναι σημαντική;**

Είναι ευρέως αποδεδειγμένο ότι η αυτοδιαχείριση ενισχύει και βελτιώνει τα πιο κάτω:

- Λήψη αποφάσεων
- Επικοινωνία
- Συντονισμό
- Ποιότητα ζωής



## 4.1 ΠΛΑΝΟ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Αδιαμφισβήτητα, τα προγράμματα πρακτικής άσκησης σας βοηθούν να κάνετε μια καλή αρχή στην καριέρα σας από νεαρή ηλικία. Ωστόσο, προσλαμβάνοντας σας χωρίς το σχετικό πτυχίο αναμένοντας ταυτόχρονα από εσάς να μάθετε την δουλειά, οι εταιρείες περιμένουν από εσάς κάτι σαν αντάλλαγμα.

Ακόμη και αν στην πράξη δεν αποδειχτήκατε καλοί, ο εργοδότης ψάχνει να βρει σε σας συγκεκριμένα εσωτερικά γνωρίσματα ή δεξιότητες. Μια από αυτές τις δεξιότητες, η οποία αποτελεί σημαντικό κριτήριο επιλογής ενός υποψήφιου ασκούμενου, είναι η δεξιότητα στην αυτοδιαχείριση.

Πολλοί πιστεύουν ότι η αυτοδιαχείριση σχετίζεται αποκλειστικά με την καλή διαχείριση χρόνου. Ωστόσο, σημαίνει πολλά περισσότερα. Ας το πάρουμε από την αρχή.

### Τι είναι Αυτοδιαχείριση;

Η αυτοδιαχείριση αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της προσωπικής και επαγγελματικής ζωής που ψάχνουν οι εργοδότες, όχι μόνο των ασκούμενων, αλλά και των μόνιμων υπαλλήλων. Σχετίζεται με την αποτελεσματική διαχείριση χρόνου, και όχι μόνο, αν το δούμε από ευρύτερη οπτική γωνία, αφού υπάρχουν τόσες άλλες πτυχές που αξίζουν να σημειώσουμε.

### Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης;

Για να τις βελτιώσετε τις δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και να επωφεληθείτε από αυτές στην καριέρα σας, θα χρειαστείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές:

#### 1. Στόχοι

Καταγράψτε τους στόχους σας σε μια λίστα και ελέγξτε την δυο φορές: έτσι θέτουμε στόχους. Μόνο αυτοί που έχουν πλήρη επίγνωση του επαγγέλματος τους μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις εργασίες τους. Οι στόχοι σας δεν χρειάζεται να αφορούν μόνο την επόμενη δεκαετία, αλλά ολόκληρη την ζωή σας. Μπορείτε ακόμη να θέσετε στόχους για το τέλος της βδομάδας ή ακόμη και της μέρας. Προετοιμαστείτε λοιπόν κατάλληλα φτιάχνοντας μια σχετική λίστα με τους στόχους ή τις εργασίες που πρέπει να γίνουν μέχρι το τέλος της μέρας, της βδομάδας ή του μήνα. Αυτό με τη σειρά του σας βοηθά να διαχειριστείτε τις εργασίες σας πιο αποτελεσματικά.

#### 2. Προτεραιότητες

Ορίστε της προτεραιότητές σας: πρέπει να είστε σίγουροι ποιες εργασίες θα κάνετε πρώτες, ποιες δεύτερες και ποιες τρίτες.

Εκτός από το να θέτετε στόχους, θα πρέπει να ορίστε και τον κατάλληλο βαθμό προτεραιότητας στον καθένα. Σε μερικές περιπτώσεις θα χρειαστεί να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, όμως αυτό είναι αδύνατο. Έτσι, θα πρέπει να αποφασίσετε τι θα γίνει πρώτα και τι μετά. Με αυτό τον

τρόπο, όχι μόνο θα νιώθετε καλύτερα όταν όλα βρίσκονται σε τάξη, αλλά και θα είστε πιο επικεντρωμένοι στην κάθε εργασία ξεχωριστά.

### 3. Ακούτε με προσοχή

Πόσες φορές δώσατε λάθος απάντηση σε ερώτηση στο διαγώνισμα επειδή δεν διαβάσατε την ερώτηση ή δεν προσπαθήσατε αρκετά να την κατανοήσετε; Ή, πόσες φορές κάνατε λάθος επειδή δεν καταλάβατε σωστά την δουλειά σας;

Αυτά ακριβώς είναι που πρέπει να αλλάξετε. Μάθετε να ακούτε και να απορροφάτε αυτά που σας λένε για να βελτιώσετε τον τρόπο με τον οποίο δουλεύετε. Αυτό θα σας βοηθήσει να κάνετε σωστά τις εργασίες σας με την πρώτη χωρίς να χρειάζεται να προβαίνετε σε βελτιώσεις όλη την ώρα. Μπορεί στην αρχή να σας παίρνει δύο περισσότερα λεπτά να κατανοήσετε τις αρμοδιότητες σας, ωστόσο θα εξοικονομήσετε ώρες μετέπειτα από το να επαναλαμβάνετε ή να διορθώνετε μια εργασία.

### 4. Μην χρονοτριβείτε

Η χρονοτριβή μπορεί να σας στερήσει πολλά.

Είναι μια συνήθεια που αναπτύσσουμε πιο έντονα κατά την διάρκεια των σπουδών μας, αλλά που δυστυχώς μας κυριαρχεί και στην δουλειά μας ακόμα παραπάνω. Όταν χρονοτριβείτε η πρωινή σας ρουτίνα γίνεται ακόμη πιο πιεστική και συνεπώς πιο δύσκολη. Αυτοδιαχείριση σημαίνει να κάνετε το σωστό στο σωστό χρονικό σημείο. Μάθετε να ολοκληρώνετε τις εργασίες σας όσο πιο γρήγορα γίνεται.

### 5. Διαχείριση άγχους

Το κλειδί για να προλαβαίνετε τις εργασίες σας είναι η καλή διαχείριση του άγχους σας. Ένας από τους σημαντικότερους λόγους που οι εργοδότες αναζητούν την ικανότητα αυτοδιαχείρισης σε έναν υποψήφιο είναι ο εξής: Θα υπάρξουν πολλές φορές που θα χρειαστεί να διεκπεραιωθούν πολλά και διάφορα ζητήματα σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Το άγχος σε αυτές τις περιπτώσεις μπορεί να είναι καταστροφικό. Γι' αυτό είναι σημαντικό να το ελέγχετε, ειδικά στις δύσκολες καταστάσεις.

### 6. Έλεγχος συναισθημάτων

Μην αφήνετε τα συναισθήματά σας να καθορίζουν την συμπεριφορά σας απέναντι σε άλλους ανθρώπους ή καταστάσεις. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι πρέπει να προσποιείστε. Εκφράστε με ειλικρίνεια, αλλά και ευγένεια τα συναισθήματά σας όποτε είναι απαραίτητο. Μην αφήσετε όμως συναισθήματα, όπως θυμό και αντιπάθεια προς τα άτομα στη δουλειά σας, να επηρεάσουν την αποδοτικότητα σας.

Εκτός απ' όσα αναφέραμε, είναι απαραίτητο να βελτιώσετε τις διαπροσωπικές και επικοινωνιακές σας δεξιότητες, αφού αυτές θα σας βοηθήσουν να δουλέψετε αποτελεσματικά σε μια ομάδα.



Επομένως, η αυτοδιαχείριση είναι αναμφίβολα σημαντική τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική μας ζωή. Εδώ θα βρείτε μερικές αλήθειες σχετικά με την **σημασία της αυτοδιαχείρισης**:

- Η αυτοδιαχείριση είναι σημαντική, γιατί σας διευκολύνει στην οργάνωση και στην δουλειά σας γενικότερα.
- Κατέχοντας ικανότητες στην αυτοδιαχείριση, σας δίνεται η ευκαιρία να δουλέψετε πιο αποτελεσματικά και να έχετε περισσότερες πιθανότητες να πετύχετε στην ζωή σας.
- Οδηγεί στην ανέλιξη της καριέρας σας και σας δίνει παραπάνω πιθανότητες να πετύχετε σε ό, τι κάνετε, είτε σε επαγγελματικό, είτε σε προσωπικό επίπεδο.
- Ο ορισμός στόχων στην ζωή σας είναι μεγάλης σημασίας αλλά και ένας καθοριστικός παράγοντας που αναπτύσσει τις δεξιότητες στην αυτοδιαχείριση. Αυτά τα δυο συνδέονται άρρηκτα μεταξύ τους, και το ένα βασίζεται στο άλλο για να επέλθει το επιθυμητό αποτέλεσμα.
- Οι στόχοι σας βοηθούν να πετύχετε όσα θέλετε: σας παρακινούν να δώσετε τον καλύτερο εαυτό σας για να πετύχετε. Είναι η καλύτερη μορφή αυτοδιαχείρισης, αφού σας αφήνει να χρησιμοποιήσετε τον χρόνο σας εποικοδομητικά.
- Τα σημαντικά πράγματα στη ζωή σας είναι πολλά και πρέπει να μάθετε να τα βάζετε σε σειρά προτεραιότητας. Επομένως, η αυτοδιαχείριση είναι μεγάλης σημασίας, αφού σας βοηθά να κατανοήσετε τι χρειάζεστε πιο πολύ και με ποιο τρόπο μπορείτε να αξιοποιήσετε τον χρόνο σας και την ενέργεια σας για να πετύχετε τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα.
- Η αυτοδιαχείριση σας καθιστά ακόμη σίγουρους ότι μπορείτε τα πετύχετε, αφού με αυτήν έχετε πλήρη έλεγχο της κατάστασης, και τυχών επιτυχία ή αποτυχία εξαρτάται μόνο από εσάς και τον τρόπο που διαχειρίζεστε τον χρόνο σας.
- Σας παροτρύνει ακόμη να αναλαμβάνετε τις ευθύνες σας και να σας κάνει καλύτερους ανθρώπους γενικότερα. Οι άλλοι μπορούν να βασιστούν πάνω σας. Αν κάνετε τις κατάλληλες απορίες και κατανοήσετε πλήρως ό, τι σας ζητηθεί, θα είστε ακόμη περισσότερο σε θέση να αναλάβετε τις ευθύνες σας.
- Προσπαθήστε ακόμη να επαναξιολογήσετε τους στόχους σας, τα κίνητρα στη ζωή σας, αλλά και τις προτεραιότητες σας. Επομένως, η αυτοδιαχείριση σας πρέπει να είναι τέτοια ώστε να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη κάθε νέα πρόκληση.





Η μικρή λίστα πιο κάτω θα σας βοηθήσει να αναπτύξετε τις δεξιότητες σας στην αυτοδιαχείριση και τις ικανότητες σας γενικότερα:

**Φτιάξτε μια λίστα με τα πράγματα που πρέπει να κάνετε.** Μπορείτε να οργανώσετε αποτελεσματικά κάτι χωρίς απαραίτητα να είναι γραμμένο σε λίστα εργασιών (to-do list). Πρώτα θα χρειαστεί να φτιάξετε μια λίστα με τις εργασίες που πρέπει να γίνουν και να ορίσετε τις σημαντικότερες, έτσι ώστε να αναπτύξετε ικανότητες σας στην αυτοδιαχείριση. Χρησιμοποιήστε ένα λογισμικό διαχείρισης εργασιών για να δημιουργήσετε και να διαχειριστείτε τις εργασίες σας.

**Ορίστε προτεραιότητες.** Η λίστα εργασιών σας μπορεί να περιέχει πολλές δραστηριότητες. Ποιες από αυτές θα πρέπει να γίνουν πρώτα όμως; Για να απαντήσετε στην ερώτηση θα πρέπει να αναλογιστείτε όλες τις δραστηριότητες της λίστας και έπειτα να τις κατατάξετε σε σειρά προτεραιότητας. Βάζοντας προτεραιότητες, μπορείτε να αποφασίσετε ποια στοιχεία της αυτοδιαχείρισης θα πρέπει αναπτύξετε πρώτα (βασιζόμενοι στις παρούσες ανάγκες σας και στις απαιτήσεις του επαγγέλματος σας).

**Προγραμματίστε τις δραστηριότητες σας.** Ο σωστός προγραμματισμός σας επιτρέπει να ορίσετε ακριβείς ημερομηνίες και χρονικές προθεσμίες για την κάθε δραστηριότητα. Χρησιμοποιήστε ένα λογισμικό διαχείρισης εργασιών για να φτιάξετε ένα πρόγραμμα και να ορίσετε προθεσμίες για κάθε δραστηριότητα και εν τέλει να αποκτήσετε ικανότητα στην αυτοδιαχείριση.

**Να είστε ευέλικτοι.** Όποιες και αν είναι οι προθέσεις και οι επιθυμίες σας, πάντα θα υπάρχουν οι μέρες ή τα περιστατικά (αρρώστια, διακοπές κλπ) που δεν θα σας επιτρέψουν να αναπτύξετε την αυτοδιαχείριση σας. Επομένως, θα χρειαστεί να γίνετε πιο ευέλικτοι, σταματώντας για λίγο τις εργασίες σας και επιστρέφοντας πίσω σε αυτές στις οποίες ορίσατε ψηλό βαθμό προτεραιότητας στη λίστα εργασιών σας. Δεν πρέπει να εκνευρίζετε ή να αγχώνεστε αν δεν μπορείτε να διεκπεραιώσετε μια εργασία λόγω κάποιου εξωτερικού παράγοντα (π.χ. αρρώστια). Μην το πολυσκέφτεστε και ξανά επιστρέψτε στη δράση όποτε μπορείτε.



## 4.2 ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΕΤΕ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Το 'μάνατζμεντ' είναι ένα απαραίτητο επιχειρηματικό εργαλείο, ωστόσο επικρατεί μια λάθος αντίληψη ότι αφορά μόνο την ικανότητα ηγεσίας. Η αυτοδιαχείριση, παρόλο που είναι το ίδιο σημαντική με την ικανότητα ηγεσίας, είναι υποτιμημένη. Η ικανότητα του ατόμου να ηγείται του εαυτού του είναι εξίσου απαραίτητη και συχνά επιδεικνύει την ικανότητα του να ηγείται στους άλλους.

Γιατί είναι τόσο σημαντική η αυτοδιαχείριση; Είναι η ικανότητα του ατόμου να αναλαμβάνει την ευθύνη για την δουλειά του.



Αν δεν μπορούμε να διαχειριστούμε τον εαυτό μας, πολλοί απομακρυνόμαστε από τους στόχους μας και δεν μπορούμε να θέσουμε ορθές προτεραιότητες στην δουλειά. Δεν είστε σίγουροι πώς να αξιοποιήσετε αυτή σας την δεξιότητα; Εδώ θα βρείτε πέντε τρόπους για να το πετύχετε:

### 1. Εφαρμόστε τον κανόνα των '2 λεπτών' (J. Clear, 2018)

Ο κανόνας των 'δύο λεπτών' είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να ξεκινήσετε να αναπτύσσετε την ικανότητα σας να διαχειρίζεστε τον εαυτό σας τόσο στο σπίτι όσο και στη δουλειά. Ο κανόνας είναι απλός: μια καινούρια συνήθεια, δε θα έπρεπε να παίρνει περισσότερο από 2 δύο λεπτά. Αν το σκεφτείτε, μπορείτε να σπάσετε μια συνήθεια για να διαρκεί λιγότερο, για παράδειγμα μόνο 2 λεπτά: επομένως, το «διαβάζω πριν κοιμηθώ το βράδυ» μπορεί αν γίνει «διαβάζω μια σελίδα».

Παρόλο που αναμφίβολα είναι ένας απλός κανόνας, είναι απαραίτητος για την αυτοδιαχείριση. Σας διδάσκει πώς να αξιοποιήσετε καλύτερα τον χρόνο σας χωρίς δισταγμούς. Παρόλο που μια δραστηριότητα που παίρνει μόνο δύο λεπτά μπορεί να μοιάζει ασήμαντη, αποτελεί μέρος της λίστας εργασιών σας. Με το να σβήνετε μία-μία δραστηριότητα νιώθετε περισσότερη αυτοπεποίθηση. Η αποτελεσματικότητα, ακόμη και στις πιο ασήμαντες εργασίες, μπορεί να ανορθώσει την αυτοπεποίθησή σας και αυτή με την σειρά της οδηγεί σε σημαντικά κατορθώματα.

Η συχνή χρήση του κανόνα μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να μην πέσετε στην παγίδα να σκεφτείτε πως είστε πολύ απασχολημένοι για να κάνετε κάτι. Αντίθετα, μπορείτε να κάνετε κάτι μικρό και να ξεκινήσετε σιγά σιγά να το σβήνετε από την λίστα σας.

## 2. Η αποτελεσματικότητα της ασχολίας με πολλαπλές εργασίες (Multitasking) είναι μύθος

Είναι αλήθεια ότι το να ασχολούμαστε με πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα, δηλαδή να κάνουμε multitasking, είναι μια αρκετά ελκυστική συνήθεια στην σημερινή εποχή. Οι έρευνες έδειξαν ότι μόνο το 2.5% του πληθυσμού μπορεί να τα βγάλει πέρα κάνοντας πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Επομένως, ας σταματήσουμε να ζούμε με την ψευδαίσθηση ότι η ασχολία με πολλαπλές εργασίες είναι όντως αποτελεσματική (Strever, 2010).

Για να σας βοηθήσουμε να ξεχάσετε αυτό τον μύθο, να σκέφτεστε ότι η ασχολία με πολλαπλές εργασίες σας εμποδίζει από το να σκέφτεστε σωστά και να ορίζετε προτεραιότητες. Όταν μας αναθέτουν πολλές εργασίες την ίδια στιγμή, είναι αρκετά πιθανό να μπούμε στον πειρασμό να εκπληρώσουμε πολλές από αυτές την ίδια ώρα, αντί να καθορίσουμε ποιες από αυτές είναι πιο σημαντικές. Επομένως, κάνουμε διάφορες εργασίες την ίδια ώρα πιέζοντας το μυαλό μας και χάνοντας ταυτόχρονα την δυνατότητα να κάνουμε έστω και μια από αυτές με τον σωστό τρόπο.



Είναι απόλυτα κατανοητό να θέλετε να κάνετε πολλά πράγματα ταυτόχρονα. Στην σημερινή αγορά εργασίας μπορεί να έρθετε αντιμέτωποι με πολλαπλά ανοιχτά ηλεκτρονικά μηνύματα, συνομιλίες και ανοιχτά εικονίδια στο πρόγραμμα περιήγησης του διαδικτύου. Δηλαδή, ο φόρτος εργασίας να είναι τεράστιος. Καταπολεμήστε λοιπόν τον πειρασμό της ασχολίας με πολλαπλές εργασίες με απλούς τρόπους: Αφιερώστε δέκα λεπτά με απόλυτη προσοχή να τελειώσετε μια εργασία. Βάλτε τα δυνατά σας να μην σας αποσπάσει κανένας την προσοχή. Κλείστε τον φάκελο με τα εισερχόμενα μηνύματα και σχεδόν όλα τα ανοιχτά εικονίδια από το πρόγραμμα περιήγησης σας. Κρύψτε ακόμη και το κινητό σας αν χρειαστεί. Στην αρχή μπορεί να νομίσετε ότι δουλεύετε πιο αργά, ωστόσο στην πραγματικότητα δουλεύετε με λιγότερες πιθανότητες να κάνετε λάθη.

## 3. Παραδεχτείτε τα λάθη σας

Ως προϊστάμενοι, είμαστε συχνά υπεύθυνοι για τα λάθη των άλλων. Με την αυτοδιαχείριση μπορούμε να παραδεχτούμε τα λάθη μας. Πολλοί από εμάς φοβόμαστε να παραδεχτούμε πως κάτι πήγε λάθος. Ωστόσο, αγνοώντας τα λάθη μας, εμποδίζουμε την προσωπική μας ανάπτυξη και την ανέλιξη μας στην δουλειά.



Αντί να το αποφεύγουμε, είναι προτιμότερο να κάνουμε ένα λάθος, αλλά να το καταλαβαίνουμε όσο το δυνατό πιο γρήγορα. Έπειτα, να προχωρήσουμε παρακάτω. Όσο πιο άνετοι είστε με αυτή την διαδικασία, τόσο το καλύτερο. Το να παραδέχεστε ότι αποτύχατε, ακόμη και αν το φταίξιμο είναι εξολοκλήρου δικό σας, σας βοηθά να μαθαίνετε και να αναπτύσσεστε. Είναι ό, τι καλύτερο μπορείτε να κάνετε σαν υψηλά στελέχη ή προϊστάμενοι σε μια επιχείρηση.

Η αποδοχή μιας αποτυχίας μπορεί να είναι δύσκολη όσον αφορά την αυτοδιαχείριση. Εξασκώντας το με έναν μέντορα θα ήταν καλό για να αρχίσετε σιγά σιγά να παραδέχεστε τα λάθη σας.

#### **4. Συμπεριφερθείτε σαν μικρά παιδιά**

Οι πρώτες γνώσεις που λαμβάνουμε ως παιδιά συχνά ξεχνιούνται με το πέρασμα του χρόνου. Η εφαρμογή του 'χρυσού κανόνα' στην δουλειά μπορεί ωστόσο να αλλάξει εξολοκλήρου τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουμε την ομάδα μας ή τους συναδέλφους μας. Είναι πολύ απλό: αντιμετωπίστε τους άλλους με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που θα θέλατε να σας αντιμετωπίζουν αυτοί. Με απλά λόγια, παίρνετε αυτό σας αξίζει.

Επικεντρωθείτε στον τρόπο που αντιμετωπίζετε τους συναδέλφους σας και τους προϊστάμενους σας (ακόμη και τους πιο απαιτητικούς), και αντιμετωπίστε τους με τρόπο τον οποίο θα θέλατε να σας αντιμετώπιζαν και αυτοί. Αν είστε συνειδητοποιημένοι ως προς τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τους άλλους, αυτό με την σειρά του θα έχει θετικό αντίκτυπο στην απόδοσή σας. Αντί να βιάζεστε και να είστε κακοί μαζί τους, προσεγγίστε τους με υπομονή. Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να αλλάξετε και τον τρόπο που αντιμετωπίζετε τον ίδιο σας τον εαυτό.

Από την άλλη, μπορεί να σκέφτεστε πως είστε υπερβολικά φιλικοί γενικά ή στην δουλειά συγκεκριμένα. Φοβάστε μήπως και δεν το εκτιμήσουν και δεν μάθουν οι άλλοι μέσα από αυτό. Αν' αυτού, σκεφτείτε πως η ευγένεια σας μπορεί να επηρεάσει ή να αλλάξει τις σχέσεις σας με τους συναδέλφους σας. Δηλαδή, σκεφτείτε πως μπορεί η συμπόνια να βελτιώσει τις επαγγελματικές σχέσεις σας και να φέρει καλύτερα αποτελέσματα;

#### **5. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας για Αυτό-αξιολόγηση**

Οι στόχοι σας είναι αδύνατο να επιτευχθούν χωρίς αυτοδιαχείριση. Αν κοιτάζετε μπροστά, μπορείτε να προγραμματίσετε την καθημερινότητά σας με βάση τους μελλοντικούς σας στόχους. Όταν παρασύρεστε από το καθημερινό δράμα ή όταν σας απορροφήσει μια δραστηριότητα,



προσπαθήστε να το διορθώσετε και να σκεφτείτε: «Πώς οι πράξεις μου με προετοιμάζουν για το μέλλον μου;». Μπορεί επίσης να αναρωτηθείτε: «Πάντα σκέφτομαι τον εαυτό μου, άρα γιατί να μπω στην διαδικασία να τον αξιολογήσω;». Όμως αν το δείτε διαφορετικά, στην δουλειά έχετε τακτικές συναντήσεις με τους προϊστάμενους σας ή με τα μέλη της ομάδας σας για να αξιολογήσετε την πορεία μιας εργασίας. Σωστά; Άρα, γιατί να μην αξιολογήσετε και τον εαυτό σας όπως αξιολογείτε και μια εργασία;

Η αυτοδιαχείριση είναι μια καλή ευκαιρία να αναλογιστούμε τα λάθη μας και τις ευκαιρίες που μας παρουσιάζονται έτσι ώστε να γίνουμε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας. Εκτός από αυτό, θα μπορούσε ακόμη να χρησιμοποιηθεί και για να αναγνωρίσουμε τα προσωπικά επιτεύγματα μας και να θαυμάσουμε την πρόοδο μας. Να θυμάστε ότι αν δεν ξέρετε που βρίσκεστε, δύσκολα θα καταλάβετε που πρέπει να πάτε.

Πολλοί από εμάς έχουμε την ψευδαίσθηση ότι για να γίνουμε το αφεντικό του εαυτού μας πρέπει να μας ανήκει όλη η εταιρεία ή να δουλεύουμε μόνο για τον εαυτό μας. Ωστόσο, στην πραγματικότητα εξακολουθούμε να είμαστε αφεντικά του εαυτού μας και η αυτοδιαχείριση είναι ένας σπουδαίος τρόπος να συνεχίσουμε. Με λίγη ευγένεια, υπομονή και συνήθεια μπορούμε όλοι να γίνουμε οι ηγέτες που επιθυμούμε, ακόμη και αν ηγούμαστε μόνο του εαυτού μας.

## 4.3 ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΕΤΕ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΗΝ ΔΟΥΛΕΙΑ

Η αυτοδιαχείριση είναι ένα από τα καλύτερα εργαλεία που δείχνουν την παραγωγικότητα, στην οποία μπορούν να βασιστούν οι εργοδότες. Είναι ευθύνη και υποχρέωση του κάθε ηγέτη να γνωρίζει πώς να διαχειριστεί τον φόρτο εργασίας και το άγχος που πιθανόν να εμφανιστεί στους εργαζόμενους.

Όσο πιο υψηλή η θέση κάποιου σε μια εταιρεία, τόσο πιο ενήμερος θα πρέπει να είναι για τις αρετές που πρέπει να έχει ένας ηγέτης αλλά και για την αξία της αυτοδιαχείρισης. Βελτιώνοντας την αποδοτικότητα σας μπορείτε να αξιοποιήσετε καλύτερα τις ικανότητες σας. Μην πανικοβάλλεστε: η ικανότητα διαχείρισης χρόνου και οι αρετές αυτές μπορούν να αποκτηθούν με εξάσκηση και προσήλωση.

Αυτό σας αφορά: Η σημασία της εξάσκησης και της προσήλωσης στη διαχείριση του χρόνου και στην παραγωγικότητα είναι μεγάλη.

Τι κοινό έχουν αυτά με την αυτοδιαχείριση; Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα με χρήσιμες συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να γίνεται πιο παραγωγικοί στην δουλειά σας.



**Ξεκινήστε την ανάλυση.** Όσον αφορά τον έλεγχο της παραγωγικότητας στην επιχείρησή σας, το πρώτο βήμα είναι να αναλογιστείτε που βρίσκεστε. Σύμφωνα με το διάγραμμα GTD του **David Allen**, το πρώτο βήμα είναι η ανάλυση. Θα πρέπει να ξεκινήσουμε με μια ανάλυση που να μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε τους μη παραγωγικούς τρόπους που χρησιμοποιούμε καθημερινά στη ζωή μας. Στην περίπτωση του GTD, η ανάλυση βασίζεται σε δύο κύρια σημεία: την κρίση και τον έλεγχο του εαυτού μας. Το ιδανικό θα ήταν να έχουμε υψηλό βαθμό ελέγχου και κρίσης του αυτού μας, ενώ το μη επιθυμητό θα ήταν να έχουμε χαμηλό βαθμό, κάτι το οποίο φυσικά θα έχρηζε άμεσης αντιμετώπισης.

**Εμπιστευτείτε τις νέες μεθόδους.** Θα πρέπει να εστιάσετε στις αδυναμίες της επιχείρησής για να τις βελτιώσετε και να χρησιμοποιήσετε πιο αποτελεσματικές τεχνικές που να αντέχουν στον χρόνο. Τα άτομα με δεξιότητες στην αυτοδιαχείριση θα πρέπει να είναι ανοιχτά σε νέες μεθόδους. Οι τελευταίες τεχνολογικές αλλαγές μας καθιστούν ικανούς να βελτιώσουμε την αποδοτικότητα μας στην προσωπική αλλά και επαγγελματική μας ζωή.

**Βάλτε όρια.** Το γεγονός ότι η κακή διαχείριση δυσχεραίνει την παραγωγικότητα μας θα πρέπει να είναι μέλημα όχι μόνο των επιχειρήσεων αλλά και των ίδιων των ατόμων. Οι επιχειρήσεις θα πρέπει να δείχνουν τον δρόμο στους εργαζόμενους και να ορίζουν τους κανόνες που θα τους επιτρέπουν να εφαρμόζουν νέες και αποτελεσματικές μεθόδους εργασίας. Το μυστικό της αποτελεσματικότητας και η καλή αυτοδιαχείριση εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ικανότητα των ατόμων να αντιμετωπίζουν τα εμπόδια και τις ενοχλήσεις που επηρεάζουν την παραγωγικότητα τους καθημερινά. Βάλτε κάποια όρια όσον αφορά την συναναστροφή σας με άλλους ανθρώπους ή την χρήση τεχνολογίας, δηλαδή να μάθετε να λέτε όχι καμιά φορά.

**Βρείτε τις δυσκολίες.** Μερικές φορές νιώθουμε υπερβολικό άγχος για τον φόρτο εργασίας και όλα μοιάζουν τόσο δύσκολα. Προσπαθήστε να ορίσετε και να εξηγήσετε τις δυσκολίες που υπάρχουν σε κάθε εργασία και αυτό με την σειρά του θα σας βοηθήσει να δείτε τον στόχο σας πιο ξεκάθαρα και να λάβετε γρηγορότερα μια σοφή απόφαση.

**Αναλογιστείτε το επόμενο σας βήμα.** Ένας από τους πιο συχνούς λόγους που δεν ξεκινούμε μια εργασία που προγραμματίσαμε είναι ότι έχουμε αμφιβολίες ως προς το ποιο πρέπει να είναι το επόμενο μας βήμα. Γνωρίζοντας ακριβώς τι χρειάζεται να κάνουμε θα μας βοηθήσει να ξεκινήσουμε δουλειά. Στείλτε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα, πάρτε τηλέφωνο, αποταθείτε σε άλλους για βοήθεια, γράψτε μια αναφορά κλπ. Πρέπει να συνηθίσετε στην ιδέα ότι πρέπει να εφαρμόζετε συγκεκριμένο βήματα για κάθε εργασία.

**Χαλαρώστε.** Κατά καιρούς χρειάζεται να μειώσετε την πίεση που νιώθετε. Χαλαρώστε και προσφέρετε στην ομάδα σας την γαλήνη και την ηρεμία που χρειάζεται. Αφοσίωση δεν σημαίνει αποδυνάμωση του εαυτού μας. Μπορείτε να δείξετε πόσο καλοί ηγέτες είστε με το να αφήσετε ένα μέλος της ομάδας σας να ξεκουραστεί για λίγο για να γεμίσει τις μπαταρίες του.

**Διαχωρίστε τις εργασίες.** Τα περισσότερα εργαλεία αυτοδιαχείρισης βασίζονται στον διαχωρισμό των εργασιών σε μικρότερα μέρη για να γίνει πιο εύκολη η διεκπεραίωσή τους. Είναι εξίσου σημαντικό με το 'επόμενο βήμα' που προαναφέραμε για να χωρίσουμε ένα έργο σε μικρότερες εργασίες που θα μπορούν να διεκπεραιωθούν από μια ομάδα ή μερικά άτομα.



**Αποφεύγετε να ασχολείστε με πολλαπλές εργασίες.** Οι οργανισμοί που έχουν την ευχέρεια να ορίζουν προτεραιότητες μπορούν να μειώσουν σημαντικά το κόστος παραγωγικότητας. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος που ελλοχεύει με την ασχολία με πολλαπλές εργασίες είναι ότι μπορεί να μας γίνει συνήθεια. Αυτό μπορεί να γίνει πολύ εύκολα (πολλά ανοικτά εικονίδια στον πρόγραμμα πλοήγησης του διαδικτύου, απάντηση σε ηλεκτρονικό μήνυμα εν ώρα τηλεφωνήματος, ο έλεγχος μιας αναφοράς εν ώρα συνεδρίας). Οι οργανισμοί θα πρέπει να προωθούν μέτρα που να ενθαρρύνουν την προσήλωση σε μια εργασία.

**Χρησιμοποιήστε εργαλεία που να προωθούν την αυτοδιαχείριση.** Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλά τέτοια εργαλεία που απλοποιούν την εκπλήρωση όλων των καθημερινών εργασιών. Υπάρχουν διάφορα διαδικτυακά εργαλεία βελτιστοποίησης όπως το *Evernote* και εναλλακτικά (*One Note, Springpad, Simplenote, Google Keep*), επομένως μπορείτε να αποφασίσετε πιο σας βοηθά καλύτερα να είστε πιο παραγωγικοί.

Με λίγα λόγια, υπάρχουν πολλά εργαλεία αυτοδιαχείρισης που μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να αυξήσει την παραγωγικότητα του στην δουλειά. Η βελτίωση της αποδοτικότητας είναι ένας στόχος που πρέπει να επιτυγχάνεται από όλους τους οργανισμούς. Επιπλέον, είναι καθήκον κάθε ηγέτη να διευκολύνει την χρήση αυτών των μεθόδων για να βοηθήσει με την σειρά του στην αύξηση της παραγωγικότητας και αποτελεσματικότητας.

## 4.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είναι πολύ πιθανό όλοι να έχουμε ζήσει τουλάχιστο μια στιγμή που να θέλαμε να κάνουμε ένα διάλειμμα. Αυτοδιαχείριση σημαίνει ότι ένα άτομο επιδεικνύει αυτοέλεγχο και ικανότητα να διαχειρίζεται τον χρόνο του σωστά, να ορίζει προτεραιότητες, να λαμβάνει αποφάσεις και να έχει ένα αποτελεσματικό στυλ ηγεσίας. Η σωστή αυτοδιαχείριση αποτελείται από μερικά χαρακτηριστικά στοιχεία.

Ένα από τα σημαντικότερα χαρακτηριστικά της αυτοδιαχείρισης είναι ο **αυτοέλεγχος**. Δηλαδή, τα άτομα είναι ικανά να ελέγχουν τα συναισθήματα τους σε αγχωτικές καταστάσεις με σκοπό να βρουν μια μακροπρόθεσμη ή βραχυπρόθεσμη λύση. Ανακτώντας την ικανότητα αυτοδιαχείρισης σημαίνει «να υπερβαίνω την γνώση του εαυτού μου έτσι ώστε να ξέρω πώς να συμπεριφέρομαι» και «να μην θεωρώ τον εαυτό μου θύμα, έτσι ώστε να θεωρήσω ότι είμαι εγώ το αφεντικό του εαυτού μου».

Ένα άλλο χαρακτηριστικό της αυτοδιαχείρισης είναι η **παραγωγικότητα**. Παραγωγικός είναι αυτός που μπορεί να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις εργασίες του και που ορίζει σωστές προτεραιότητες για να πετύχει τους στόχους του. Είναι σημαντικό να έχουμε τα πάντα σε τάξη για να διεκπεραιώσουμε τις εργασίες μας χωρίς ωστόσο να απορρίπτουμε την πιθανότητα αλλαγής των προτεραιοτήτων μας εφόσον χρειαστεί. Αν είστε παραγωγικοί μπορείτε να «αποκτήσετε» την δική σας επιρροή και ευθύνη στην εταιρεία.





Η **αυθεντικότητα** σημαίνει να είμαστε καθαροί στους άλλους ως προς τα συναισθήματα μας, τις αξίες μας και τις πράξεις μας. Στην πραγματικότητα, ένας αυθεντικός άνθρωπος είναι αυτός που επιδεικνύει ακεραιότητα. Σχετίζεται με την παραδοχή των λαθών μας και με την προθυμία μας να διατηρήσουμε την ηθική μας στον χώρο εργασίας κρατώντας ψηλά τις προσωπικές μας και επιχειρηματικές αξίες. Έχετε γνώση του εαυτού σας, επειδή οι δυνατότητες και αδυναμίες σας αποτελούν τα κλειδιά για την αυθεντικότητα.

Η **ικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή** είναι ακόμη ένα σημαντικό στοιχείο της αυτοδιαχείρισης, αφού οι αλλαγές συχνά μπορούν να γίνουν συναισθηματικό βάρος και να προκαλέσουν αντίσταση, άγχος ή αβεβαιότητα. Η ικανότητα να βρίσκεται κάποιος σε εγρήγορση για να επιλύσει ένα πρόβλημα με ήρεμο και λογικό τρόπο τον βοηθά να σκέφτεται το μέλλον και τις προκλήσεις αντί να είναι προσκολλημένος στο παρελθόν ή τα λάθη του.

Στην τελική, η **πρωτοβουλία** να κάνουμε το καλύτερο δυνατό για το μέλλον της επιχείρησης είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό της αυτοδιαχείρισης. Πασχίζοντας να ξεπεράσετε τους φόβους σας και να πάρετε ρίσκα για το καλό της επιχείρησης, δημιουργείτε ευκαιρίες και εξασφαλίζετε το μέλλον της επιχείρησης. Ένα άτομο που ξέρει να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες, δημιουργεί εύκολα σχέσεις και χαλαρώνει τους κανόνες της εταιρίας για να είναι βέβαιος για την επιτυχία, καταλαβαίνει την διαφορά μεταξύ σταθερότητας και καινοτομίας και εμπιστεύεται την κρίση του για την εξεύρεση μιας λύσης που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες της επιχείρησης και να δημιουργεί ευκαιρίες.

Για να αναλάβετε μια επιχείρηση με επιτυχία θα πρέπει να είστε προετοιμασμένοι για αυτοδιαχείριση από όλες τις απόψεις: να διαχειρίζεστε σωστά τους άλλους, να κατανοείτε τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σας, να είστε υπεύθυνοι των πράξεων σας. Πολλοί άνθρωποι παρασύρονται πολλές φορές, ωστόσο είναι απαραίτητο οι ηγέτες να έχουν αυτοέλεγχο και να δίνουν το καλό παράδειγμα. Ακόμη πιο σημαντικό είναι οι ηγέτες να μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους, να μπορούν να εμπνέουν τους άλλους και να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις.

Ανακτώντας ακεραιότητα χαρακτήρα και δεξιότητες αυτοδιαχείρισης, οι άνθρωποι γύρω σας θα ακολουθήσουν το καλό παράδειγμα που δίνετε με τον δικό τους τρόπο. Μην αναμένετε ότι οι υπόλοιποι θα πράξουν με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως εσείς. Μπορείτε ωστόσο να τους ενθαρρύνετε να ηγηθούν του εαυτού τους και να έχουν απόλυτο έλεγχο της καθημερινότητάς τους. Να είστε το άτομο αυτό που θα μπορεί να αντιμετωπίζει τα συναισθήματα του την στιγμή που οι άλλοι καταβάλλονται από υπερένταση και πανικό, για να μπορεί να υπερισχύει η λογική έναντι του συναισθήματος στην λήψη αποφάσεων.





## 4.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ

**B. Ball** - Career management competences – the individual perspective

**UK Youth Employment Agency** – What are self-management skills? Τι είναι οι δεξιότητες αυτοδιαχείρισης; <https://www.youthemployment.org.uk/young-professional-training/self-management-skills-young-professional/>

**M. H. Bazerman & D. A. Moore** - Judgment in managerial decision making - Seventh Edition, 2009

**J. Clear** - Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones, 2018

**D. Goleman** - Leadership That Gets Results in *Harvard Business Review*, March - April 2000

**D. L. Streyer** - Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability in *Psychonomic Bulletin & Review*, 2010

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ

**Ασχολία με πολλαπλές εργασίες (Multitasking)** (απόσπασμα από [whatis.techtarget.com](http://whatis.techtarget.com))

Η ασχολία με πολλαπλές εργασίες (Multitasking), είναι η ικανότητα του ανθρώπου να κάνει πολλά πράγματα ταυτόχρονα, όπως η επεξεργασία ενός αρχείου ή η απάντηση σε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα εν ώς τηλεδιάσκεψης. Η έννοια του multitasking προέρχεται από τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Η ασχολία με πολλαπλές εργασίες πάνω στον ηλεκτρονικό υπολογιστή είναι παρόμοια με την ανθρώπινη ασχολία, αφού και πάλι αναφέρεται στην ασχολία με πολλά πράγματα την ίδια ώρα. Όσον αφορά τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές, μπορούμε να ασχοληθούμε ταυτόχρονα με την φόρτωση πολλαπλών εφαρμογών την ίδια ώρα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5- ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Συναισθηματική νοημοσύνη (ή αλλιώς Συναισθηματικό Πηλίκιο) είναι η ικανότητα των ατόμων αναγνωρίζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματα τους με σκοπό να μειώσουν το άγχος, να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά και να έρθουν κοντά στους άλλους, να ξεπεράσουν τις δυσκολίες και να αποφύγουν τις συγκρούσεις (Goleman, 2006). Η συναισθηματική νοημοσύνη συμβάλλει επίσης στο κτίσιμο δυνατών σχέσεων, στην ακαδημαϊκή και επαγγελματική επιτυχία και στην επίτευξη προσωπικών και επαγγελματικών στόχων. Βοηθά ακόμη τα άτομα να μάθουν να μην αγνοούν τα συναισθήματα τους, να μετατρέπουν τα θέλω τους σε πράξεις και να προβαίνουν στην λήψη σοφών αποφάσεων για σοβαρά ζητήματα.

Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει **τέσσερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα**:

- Διαχείριση παρορμητικών συναισθημάτων και συμπεριφορών: η ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων με τρόπο τον οποίο θα λαμβάνονται πρωτοβουλίες, θα τηρούνται οι υποχρεώσεις και θα γίνεται προσαρμογή στις αλλαγές.
- Αντίληψη συναισθημάτων και ικανότητα εντόπισης της επιρροής που έχουν πάνω στις σκέψεις και στην συμπεριφορά μας, εντοπισμός των δυνατοτήτων και των αδυναμιών καθώς και αυτοπεποίθηση.
- Κατανόηση συναισθημάτων: η ικανότητα κατανόησης των συναισθημάτων, των αναγκών και των ανησυχιών των άλλων, η κατανόηση απέναντι στις εναλλαγές συναισθημάτων, η αποδοχή και η αναγνώριση της δύναμης που έχουν τα συναισθήματα των άλλων τόσο σε μια ομάδα όσο και σε έναν οργανισμό.
- Χρήση συναισθημάτων: η ικανότητα του ατόμου να κτίζει και να διατηρεί δυνατές σχέσεις, να επικοινωνεί, να εμπνέει και να επηρεάζει τους άλλους, να είναι ομαδικός και να διαχειρίζεται της συγκρούσεις.

### **ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ;**

Όπως γνωρίζετε, οι πιο ευφείς άνθρωποι δεν είναι οι πιο επιτυχημένοι ούτε οι πιο ικανοποιημένοι στην ζωή τους. Πολύ πιθανό να γνωρίζετε άτομα που να είναι μορφωμένα, αλλά χωρίς κοινωνικές δεξιότητες και που να μην είναι επιτυχημένοι ούτε στην επαγγελματική, ούτε στην προσωπική τους ζωή. Οι διανοητικές ικανότητες, ή αλλιώς το IQ, από μόνες τους δεν αρκούν για μια επιτυχημένη ζωή. Εννοείται πως με υψηλό IQ θα κερδίσετε μια θέση στο πανεπιστήμιο, όμως η συναισθηματική νοημοσύνη είναι αυτή που θα σας βοηθήσει να αντεπεξέλθετε στο άγχος και στα δυσάρεστα συναισθήματα που θα σας διακατέχουν την περίοδο των τελικών εξετάσεων. Το IQ και η συναισθηματική νοημοσύνη πηγαινούν παράλληλα και μπορούμε να τα αξιοποιήσουμε καλύτερα αν υπάρχουν και τα δύο.



## ΤΙ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ;

*Την απόδοση σας στην δουλειά.* Η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να σας βοηθήσει να γίνεται πιο κοινωνικοί στο περιβάλλον εργασίας, να καθοδηγείτε και να εμπνέετε τους άλλους και να διαπρέπετε στην καριέρα σας. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν πολλές εταιρείες στις μέρες μας που δίνουν έμφαση τόσο στην συναισθηματική νοημοσύνη, όσο και στην τεχνική νοημοσύνη των υπαλλήλων τους κατά την διάρκεια αξιολόγησης τους, ζητώντας τους να συμπληρώσουν ειδικά τεστ.

*Την σωματική σας υγεία.* Αν δεν είστε ικανοί να ελέγξετε τα συναισθήματα σας, τότε πολύ πιθανό να μην μπορείτε να ελέγξετε ούτε το άγχος σας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας. Το άγχος, αν δεν ρυθμίζεται σωστά, αυξάνει την αρτηριακή πίεση, εμποδίζει την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό επεισόδιο και στείρωση, και επιταχύνει την γήρανση. Το πρώτο βήμα για την συναισθηματική νοημοσύνη είναι να μάθετε να καταπολεμάτε το άγχος σας (Gandelman, Cunningham & Snyder).

*Την ψυχική σας υγεία.* Αν δεν είστε ικανοί να διαχειριστείτε τα συναισθήματα σας και το άγχος σας, αυτά μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική σας υγεία και να σας κάνουν ευάλωτους στο άγχος και την κατάθλιψη. Αν δεν είστε ικανοί να κατανοήσετε και να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα σας και να νιώθετε άνετα με αυτά, τότε με δυσκολία θα μπορείτε να κτίζετε δυνατές σχέσεις. Συνεπώς, αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε μοναξιά και απομόνωση και να σας δημιουργήσει ψυχολογικά προβλήματα.

*Τις σχέσεις σας.* Κατανοώντας και ρυθμίζοντας τα συναισθήματα σας, είστε σε θέση να εκφράζετε καλύτερα όσα νιώθετε και να κατανοείτε τα συναισθήματα των άλλων. Αυτό σας επιτρέπει να επικοινωνείτε καλύτερα και να κτίζετε δυνατές σχέσεις τόσο σε επαγγελματικό, όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

*Την κοινωνική σας νοημοσύνη.* Αν ακούτε τα συναισθήματα σας, τότε θα μπορείτε να επικοινωνείτε καλύτερα με τους άλλους και με τους γύρω σας. Με την κοινωνική νοημοσύνη θα έχετε την δυνατότητα να αναγνωρίσετε τους εχθρούς σας, να μετρήσετε το ενδιαφέρον των άλλων για εσάς, να μειώσετε το άγχος σας, να ισορροπήσετε το νευρικό σας σύστημα μέσω των κοινωνικών συναναστροφών, και να νιώθετε ότι σας αγαπούν και να είστε χαρούμενοι.

Συγκεκριμένα μοντέλα της συναισθηματικής νοημοσύνης ασχολούνται με τον τρόπο τον οποίο η διαχείριση συναισθημάτων διευκολύνει τον τρόπο σκέψης και την κατανόηση. Για παράδειγμα, τα συναισθήματα συνδέονται με τον τρόπο σκέψης και συμβάλλουν στην καλύτερη λήψη αποφάσεων. Άτομα που είναι πιο ευαίσθητα σε κρίσιμα θέματα μπορούν να χειριστούν σοβαρά ζητήματα. Ένα ακόμα στοιχείο της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η χρήση και η αποφυγή των συναισθηματισμών ανάλογα με την κατάσταση. Ένα άλλο στοιχείο είναι η σκέψη και κατανόηση των ανθρώπων, του περιβάλλοντος και όλων όσων συμβαίνουν καθημερινά.



## 5.1 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Η κοινωνική συνείδηση επιτρέπει στα άτομα να εντοπίζουν και να ερμηνεύουν κυρίως τα μη λεκτικά σήματα που οι άλλοι τους στέλλουν για να επικοινωνήσουν μαζί τους. Αυτές οι υποδείξεις επιτρέπουν να δείτε πως πραγματικά νιώθουν οι άλλοι, πως η συναισθηματική τους κατάσταση αλλάζει κατά καιρούς, και τι θεωρούν σημαντικό. Αν είστε μέλος μιας ομάδας, στην οποία τα μέλη της χρησιμοποιούν παρόμοια σήματα για να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, θα μπορείτε να διαβάσετε τα συναισθήματα τους και να εκτιμήσετε την δύναμη που αυτά έχουν. Με λίγα λόγια, με την κοινωνική συνείδηση ενισχύεται η ευαισθησία και η κοινωνική ευθύνη (Stangor & Walinga, 2014).

### **Η ενσυνειδητότητα είναι σύμμαχος της συναισθηματικής και κοινωνικής συνείδησης.**

Για να αποκτήσετε κοινωνική συνείδηση, θα πρέπει πρωτίστως να αναγνωρίσετε την σημασία της ενσυνειδητότητας. Συγκεκριμένα, δεν θα είστε σε θέση να κατανοήσετε τα μη λεκτικά σήματα που σας στέλνουν οι άλλοι αν σκέφτεστε άσχετα πράγματα ή αν χασομεράτε πάνω στο κινητό σας. Η κοινωνική συνείδηση απαιτεί να είστε εντελώς παρόντες στο τι συμβαίνει. Μπορεί πολλοί από εμάς να παινευόμαστε για την ικανότητα μας να ασχολούμαστε με πολλαπλές εργασίες ταυτόχρονα, ωστόσο με αυτό τον τρόπο χάνουμε τις εναλλαγές που συμβαίνουν στα συναισθήματα των ατόμων γύρω μας με αποτέλεσμα να αδυνατούμε να τα διακρίνουμε.

- Κοινωνικά ενσυνείδητοι γίνεστε αφηφώντας τις σκέψεις που σας κρατάνε πίσω και εστιάζοντας στα όσα συμβαίνουν στο παρόν.
- Παρατηρώντας τις εναλλαγές των συναισθημάτων των άλλων ατόμων, θα μπορείτε επίσης να παρατηρήσετε και τις δικές σας.
- Δίνοντας προσοχή στους άλλους, αποκτάτε μεγαλύτερη αντίληψη του εαυτού σας. Επενδύοντας στους άλλους με τον χρόνο και την προσπάθεια σας, θα είστε σε θέση να διακρίνετε καλύτερα την δική σας συναισθηματική κατάσταση, τις αξίες και τις πεποιθήσεις που σας διακατέχουν. Για παράδειγμα, αν νιώσετε άβολα με το που κάποιος εκφράσει μια συγκεκριμένη άποψη, η οποία σας βρίσκει αντίθετος, τότε μάθατε κάτι σημαντικό για τον εαυτό σας: ότι δηλαδή η άποψη του δεν σας χαρακτηρίζει.
- Η παρατήρηση της εναλλαγής των συναισθημάτων των άλλων είναι μια πάρε-δώσε διαδικασία που απαιτεί να δίνετε σημασία και στις εναλλαγές των δικών σας συναισθημάτων.

## Δεξιότητα-κλειδί: Διαχείριση Σχέσεων

Η συνεργασία με άλλα άτομα είναι μια διαδικασία που αρχίζει με την συναισθηματική συνείδηση και την ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τι περνούν οι άλλοι. Αποκτώντας συναισθηματική συνείδηση, αναπτύσσετε πιο αποτελεσματικά τις κοινωνικές και συναισθηματικές σας δεξιότητες, οι οποίες με την σειρά τους καθιστούν τις σχέσεις σας πιο αποτελεσματικές, καρποφόρες και ικανοποιητικές.



**Δώστε σημασία στην μη-λεκτική επικοινωνία.** Δεν μπορείτε να αποφύγετε την μη-λεκτική επικοινωνία με τους άλλους, αφού οι σκέψεις και τα συναισθήματα σας μπορούν και διαβάζονται. Οι μύες του προσώπου, ειδικά γύρω από τα μάτια, την μύτη, το στόμα και το μέτωπο, μας βοηθούν να εκφράσουμε τα συναισθήματα μας χωρίς λέξεις, αλλά και να διαβάσουμε τις προθέσεις των άλλων. Το μέρος του εγκεφάλου που καθορίζει τα συναισθήματα μας είναι πάντοτε ενεργό, και ακόμη και αν εσείς τα αγνοείτε, οι άλλοι μπορούν να τα διαβάσουν. Η έκφραση των συναισθημάτων σας χωρίς λόγια θα παίξει καθοριστικό ρόλο στην βελτίωση των σχέσεων σας.

**Χρησιμοποιήστε το χιούμορ και το παιχνίδι για να απαλλαγείτε από το άγχος.** Το χιούμορ, το γέλιο και το παιχνίδι είναι φυσικά αντίδοτα καταπολέμησης του άγχους που σας βοηθούν να χαλαρώνετε και να συνέρχεστε από άσχημες καταστάσεις. Το γέλιο φέρνει ισορροπία στο νευρικό σύστημα, μειώνει το άγχος, προσφέρει ηρεμία, ακονίζει το μυαλό και σας καθιστά πιο ευαίσθητους.

**Δείτε την σύγκρουση σαν μια ευκαιρία να έρθετε πιο κοντά στους άλλους.** Οι συγκρούσεις και οι διαφωνίες είναι αναπόφευκτο κομμάτι των ανθρωπίνων σχέσεων, αφού είναι αδύνατο όλοι οι άνθρωποι να έχουν τις ίδιες ανάγκες, απόψεις και προσδοκίες. Ωστόσο, οι συγκρούσεις δεν είναι απαραίτητα κακές. Μια επικοινωνιακή λύση σε μια σύγκρουση μπορεί να χτίσει γέφυρες επικοινωνίας μεταξύ των δύο συγκρουόμενων. Αντί για κινδύνους ή τιμωρίες, οι συγκρούσεις μπορούν ακόμη να προωθήσουν την ελευθερία, την δημιουργικότητα και την ασφάλεια στις ανθρώπινες σχέσεις.

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ

Οι ανθρώπινες σχέσεις είναι απαραίτητες για να ωριμάσουμε και να αναπτυχθούμε. Τα τελευταία δέκα χρόνια της αναδιοργάνωσης των επιχειρήσεων, η σχέση εργοδότη-εργαζόμενου έχει αλλάξει δραματικά.

Στο παρελθόν, η καλή ψυχολογία των ανθρώπων εξαρτιόταν σε μεγάλο βαθμό από ένα δια βίου σταθερό επάγγελμα, ενώ στις μέρες μας χαρακτηρίζεται από τις πάρε-δώσε ανθρώπινες σχέσεις (μέσω συνεργασίας/ομαδικών εργασιών), που ως επί των πλείστων είναι προσωρινές. Οι επίπεδες οργανωτικές δομές και η ανάγκη επαγγελματικής ανέλιξης των εργαζομένων απαιτούν αποτελεσματικές ανθρώπινες σχέσεις τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό δίκτυο των επιχειρήσεων.

**Τι σημαίνει Διαχείριση Σχέσεων;**



Η Διαχείριση Σχέσεων είναι ο αποτελεσματικός τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τις σχέσεις μας και κτίζουμε καινούριες (Moller & Aino, 1999).

### **Τι καθιστά αποτελεσματική την Διαχείριση Σχέσεων;**

Η Διαχείριση Σχέσεων είναι ο αποτελεσματικός τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τις σχέσεις μας και κτίζουμε καινούριες.

#### **Αμοιβαιότητα**

Ο καθένας από εμάς ανταποκρίνεται στις ανάγκες του άλλου: Με στηρίζεις-Σε στηρίζω.

Για παράδειγμα, αν ζητάτε συνεχώς από τα μέλη της ομάδας σας βοήθεια, συμβουλές ή πληροφορίες, αλλά δεν βρίσκετε χρόνο να απαντήσετε στις δικές τους ερωτήσεις ή να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις τους, πολύ πιθανό να αρνηθούν να σας προσφέρουν περαιτέρω στήριξη και τις εξατομικευμένες γνώσεις τους από τούδε και στο εξής.

*Φανταστείτε πόσο καταστροφικό θα ήταν αυτό για μια επιχείρηση!*

Συχνά παρατηρούμε ότι μόνο μέσω των επαναλαμβανόμενων συναναστροφών μας με ένα άτομο μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις πραγματικές του ανάγκες. Αναθεωρείστε λοιπόν.

#### **Συνεργασία**

Οι περισσότεροι εργαζόμενοι αναγκάζονται να συνεργαστούν με άλλα άτομα στη δουλειά. Όσο ευχάριστο και αν είναι ένα επάγγελμα, μπορεί να γίνει αρκετά αγχωτικό ή ακόμα και μη ικανοποιητικό αν οι ανθρώπινες σχέσεις καταρρεύσουν! Το πρώτο που θα πρέπει να αποδεχτείτε είναι ότι δεν μπορείτε να αλλάξετε τους άλλους, παρά μόνο τον εαυτό σας.

Όταν κάποιος κάνει ή πει κάτι που θα σας πειράξει, δεν είναι αυτά που προκάλεσαν στ' αλήθεια την δυσαρέσκεια σας, αλλά η αντίδραση σας σε αυτά. Τίποτα δεν είναι βαρετό: η βαριεστημάρα κρύβετε μέσα μας. Αν συνεχίσετε να κάνετε ότι συνηθίσατε ως τώρα, τότε θα συνεχίσετε να έχετε τα ίδια αποτελέσματα που είχατε πάντα!



## 5.2 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΣΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

Πως μπορείτε να αντιληφθείτε τα στοιχεία που σας προκαλούν έκρηξη συναισθημάτων, να τα χρησιμοποιήσετε προς όφελος σας και για να αλλάξετε την τροπή που θα πάρει μια κατάσταση;

Μπορείτε να αναγνωρίσετε τις συναισθηματικές σας αντιδράσεις με τους παρακάτω τρόπους:

### Εμπιστευτείτε τις αισθήσεις σας (Starbuck & Miliken, 1988)

Θα πει να δίνετε προσοχή σε αυτά που όντως βλέπετε και ακούτε, και όχι σε αυτά που νομίζετε πως πρέπει να βλέπετε ή να ακούτε. Οι αντιλήψεις, οι αξίες, τα κίνητρα και οι κανόνες που βάζετε στον εαυτό σας, λειτουργούν ως φίλτρα, τα οποία διαστρεβλώνουν και διαγράφουν σημαντικές πληροφορίες. Βλέπουμε όσα θέλουμε να δούμε και απορρίπτουμε τα υπόλοιπα.

Για παράδειγμα, πηγαίνοντας πίσω **στο σενάριο με το αφεντικό σας**, σκεφτείτε αν όντως πρόσεξε το λάθος ή ήταν απλώς μια λάθος εντύπωση.

Ποιες πληροφορίες χρησιμοποιήσατε για να απαντήσετε το πιο πάνω; Έχετε μήπως παρεξηγήσει το πώς δείχνει ή κάτι που έχει πει;

Ή μήπως να πατήσατε ένα κουμπί που προκάλεσε την έκρηξη συναισθημάτων; Ο **Goleman** τον αποκαλεί 'συναισθηματικό περισπασμό'. Με τον όρο νοείται η εστίαση της προσοχής στην μεταφορά πληροφοριών από το άνω μέρος του εγκεφάλου στο συναισθηματικό μέρος του εγκεφάλου (παλαιότερο και λιγότερο ανεπτυγμένο) του οποίου ο στόχος είναι η επιβίωση.

Πολύ συχνά τα φίλτρα του εγκεφάλου παρεμβαίνουν και αλλοιώνουν τις πληροφορίες που δεχόμαστε με αποτέλεσμα να αλλοιώνονται. Όσο μεγαλύτερη αυτογνωσία έχετε, τόσο καλύτερα θα μπορείτε να αναγνωρίζετε και να ξεχωρίζετε το αληθινό από το αλλοιωμένο (δηλαδή, το αποτέλεσμα του φίλτρου).

Τα συναισθήματα μας κατευθύνουν την συμπεριφορά μας.

Η ακριβής φύση των συναισθημάτων έχει εξεταστεί πολύ στον τομέα της ψυχολογίας. Έχει υποστηριχτεί ότι το συναίσθημα περιέχει τέσσερα χαρακτηριστικά: (Starbuck & Miliken, 1988):

- **Τι πιστεύουμε:** πως ερμηνεύουμε τα γεγονότα που μας προκάλεσαν ένα συναίσθημα ή σκέψη;
- **Τι νιώθουμε:** η ταμπέλα που χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε μια κατάσταση.
- **Η αντίδραση του σώματος μας:** Ταχυπαλμία, συναισθήματα που δείχνουν ένταση.
- **Η συμπεριφορά μας:** Αποχωρούμε, παλεύουμε, φιλούμε.

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι ένα συναίσθημα δεν είναι απλώς η αυτόματη αντίδραση του σώματος μας σε μια κατάσταση, αλλά ο τρόπος που ερμηνεύουμε αυτή την κατάσταση.





## Συνδεθείτε με τα συναισθήματά σας

Παρόλο που τα συναισθήματά σας συμβαίνουν στον εσωτερικό μας κόσμο, συχνά συνοδεύονται από πράξεις. Αν δώσετε προσοχή σε αυτές, θα κατανοήσετε καλύτερα τι σημαίνουν αυτά τα συναισθήματα για εσάς.

### Να γνωρίζετε τους στόχους σας

Οι στόχοι είναι αυτοί που σας κρατούν σε εγρήγορση.

Οι στόχοι μπορούν να είναι είτε βραχυπρόθεσμοι, είτε μακροπρόθεσμοι. Όπως συμβαίνει και με τα συναισθήματα, οι ευχές ή οι προθέσεις σας δεν είναι πάντοτε εμφανείς στους άλλους. Είναι αξια ανεκτίμητη να γνωρίζετε ποιοι είναι οι στόχοι σας, αφού έτσι θα μπορείτε να αναπτύξετε την σωστή στρατηγική για να πετύχετε αυτό που επιθυμείτε πραγματικά.

## ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

**Αναλογιστείτε αν οι πράξεις σας ανταποκρίνονται στα 'θέλω' σας.** Ενθουσιαζόμαστε με κάτι επειδή το θέλουμε πραγματικά. Αν αποφεύγετε ή καθυστερείτε ένα έργο, ρωτήστε τον εαυτό σας αν όντως αυτό θέλετε να κάνετε. Ανάλογα με την απάντηση που θα δώσετε, αναλογιστείτε τις πράξεις σας. Αυτές μπορεί να αποκαλύψουν τις πραγματικές προθέσεις σας.



Για παράδειγμα, η απόφαση να αντικαταστήσετε ένα μέλος της ομάδας μπορεί να δίνει την εντύπωση ότι είστε αξιόπιστος/η και έμπιστος/η. Η νέα θέση σας όμως θα ανταποκρίνεται στις ανάγκες σας; Δηλαδή, όσο καλή και αν φαίνεται, είναι αυτό που πραγματικά θέλετε;

**Εμπιστευτείτε τα συναισθήματά σας.** Αν είστε χαρούμενοι, ευχαριστημένοι και ικανοποιημένοι με μια κατάσταση, πολύ πιθανόν να είστε σε αρμονία με τον εσωτερικό και εξωτερικό σας κόσμο και να κάνετε κάτι που πραγματικά θέλετε (αυτός είναι ο ορισμός της αρμονίας). Αντίθετα, αν συμφωνήσατε για κάτι το οποίο σας βρίσκει δυσαρεστημένους, τότε οι προθέσεις σας δεν εξυπηρετούν τον στόχο σας. Για παράδειγμα, στο σενάριο με το μέλος της ομάδας σας, μπορεί να συμφωνήσατε να τον βοηθήσετε αρχικά, αλλά στην πορεία να σας εκνεύρισαν οι συνεχείς απαιτήσεις του. Σε αυτή την περίπτωση, η αληθινή σας πρόθεση θα ήταν να λέγατε 'όχι' και να εστιάζατε σε αυτό που πραγματικά θέλετε να κάνετε.

Για παράδειγμα, το πολυπόθητο διδακτορικό μπορεί να μην είναι αυτό που πραγματικά θέλετε, αλλά απλώς μια ευκαιρία να εντυπωσιάσετε τους συναδέλφους και τους φίλους σας. Ανακαλύπτοντας τον εαυτό σας, από πού προέρχετε και γιατί βρίσκεστε εδώ που βρίσκεστε, θα βρείτε τον δρόμο προς την καρδιά σας. Το ταξίδι αυτό σας δίνει το πάθος και την ενέργεια για να νιώσετε καλά. Να θυμάστε ότι αν δεν ξέρετε που πάτε, πιθανό να καταλήξετε κάπου αλλού!



## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Η αποτελεσματική διαχείριση συναισθημάτων σημαίνει να ελέγχετε τα επίπεδα της μη παραγωγικής συμπεριφοράς σας τα οποία δεν οδηγούν πουθενά. Μπορεί στην αρχή να νιώσετε καλά όταν νικήσετε ένα φίλο σας σε ένα παιχνίδι ή όταν αντιμετωπίσετε σωστά έναν πελάτη, ωστόσο η νίκη δεν κρατάει πολύ. Είναι πολύ πιθανό να χάσετε το νόημα και να μην έχετε καταφέρει να κτίσετε δυνατές σχέσεις.

### Σημαντικές λειτουργίες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Κατανοώντας πως η εξήγηση που δίνετε για ένα γεγονός μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τις αντιδράσεις σας προς αυτό, είναι ένα σημαντικό βήμα για να ξεκινήσετε να καλλιεργείτε διαφορετικά συναισθήματα. Αυτή η διαδικασία είναι κλειδί για κάθε εργαζόμενο που ψάχνει την ασφάλεια στην δουλειά του.

### Χάρτης της Πραγματικότητας (Moller & Aino 1999)

Να θυμάστε τις αντιλήψεις, τις αξίες, τα κίνητρα και τους κανόνες που καθορίζουν την ζωή σας: δημιουργήστε τον δικό σας Χάρτη Πραγματικότητας. Όταν αρχίσουμε να βλέπουμε τον τρόπο με τον οποίο διαγράφουμε, διαστρεβλώνουμε και αποφεύγουμε σημαντικές πληροφορίες και τον τρόπο που παίρνουμε αποφάσεις βασισμένοι σε ασήμαντες φαινομενικά μικρές αποδείξεις (απλώς τις δικές μας αντιλήψεις) τότε θα καταλάβουμε πως ο συναισθηματικός κόσμος μας επηρεάζεται από τον χάρτη της πραγματικότητας. Αλλάξτε τον χάρτη και έτσι θα αλλάξετε και τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε, ακούτε, νιώθετε και συμπεριφέρεστε.



Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο που ερμηνεύετε αυτά που βλέπετε αλλά και τις αντιδράσεις σας. Σε περίπτωση που γίνεστε ανυπόμονοι, νευρικοί ή ανησυχείτε όταν αναλάβετε μια δουλειά, ακολουθήστε αυτή την τακτική.

*Κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:*

Ποια είναι η απόδειξη ότι αυτό που σκέφτηκα είναι σωστό;

Ποια είναι η λογική πίσω από την εξήγηση που έχω δώσει;

Τι έχω να χάσω αν πω/κάνω αυτό;

Τι θα κερδίσω αν πω/κάνω αυτό;

Τι χειρότερο θα μπορούσε να γίνει αν δεν το έκανα/έλεγα αυτό;

Τι μπορώ να μάθω αν το πω/κάνω αυτό;

Πως θα μπορούσα να περιγράψω το στυλ επικοινωνίας μου; Πως θα το περιέγραφαν οι άλλοι;

Ποια επίδραση έχει ο τρόπος επικοινωνίας μου πάνω στους άλλους;

Πως θα περιέγραφα τον τρόπο που παίρνω αποφάσεις; Προβαίνω γρήγορα ή αργά σε αποφάσεις;

Πως η διάθεση μου επηρεάζει τις σκέψεις μου και την διαδικασία λήψης αποφάσεων;

Πόσο θα βαθμολογούσα την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθησή μου; Πως αυτές οι αρετές επηρεάζουν την διαδικασία λήψης αποφάσεων;

## ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΚΙΝΗΤΡΑ

Ως άνθρωποι, θέτουμε δικούς μας στόχους και τα κίνητρα μας αφορούν την επίτευξη των στόχων μας, πάντα με αφοσίωση, πάθος, ενέργεια και επιμονή.

Η απόκτηση κινήτρων απαιτεί τέσσερα απαραίτητα βήματα:

**25%**

**Κάντε διάλογο με τον εαυτό σας.**

**50%**

**Δημιουργήστε ένα δίκτυο από ανθρώπους που σας στηρίζουν.**

**75%**

**Εμπνευστείτε από έναν μέντορα.**

**90%**

**Δημιουργήστε το κατάλληλο περιβάλλον.**

Για να έχουμε υψηλά κίνητρα, να ξεπερνούμε τις αποτυχίες μας και να βγάζουμε τον καλύτερο εαυτό μας, θα πρέπει να μπορούμε να ελέγχουμε τον εσωτερικό μας κόσμο, τα συναισθήματά μας και να τα κατευθύνουμε προς την σωστή κατεύθυνση με τρόπο που θα μας επιτρέψει να πετυχαίνουμε τους στόχους μας.

## 5.3 ΑΝΑΠΤΥΞΤΕ ΤΗΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΑΣ

Τα καλά νέα είναι ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (ή αλλιώς EQ στα αγγλικά) μαθαίνεται στην πορεία. Οι ικανότητες-κλειδιά που χαρακτηρίζουν έναν άνθρωπο με συναισθηματική νοημοσύνη, από την επίγνωση μέχρι την διαχείριση των δικών του/της συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση και άλλες διαπροσωπικές δεξιότητες, μπορούν να βελτιωθούν με καλή εξάσκηση.

Όλοι γνωρίζουμε τις διάφορες λειτουργίες του αριστερού ημισφαιρίου του ανθρώπινου εγκεφάλου (λογική, κριτική σκέψη, διαδικασίες σχετικά με τα μαθηματικά και την γραμματική, γλώσσα και αναλυτική σκέψη) και του δεξιού ημισφαιρίου (αναγνώριση προσώπων, μουσική, εικόνες, δημιουργικότητα, σύνθεση, όνειρα, σύμβολα και έκφραση συναισθημάτων).

Η κεντρική ιδέα είναι ότι όταν ο εγκέφαλος δημιουργεί μια εικόνα (είτε αληθινή, είτε ψεύτικη), δημιουργεί ταυτόχρονα και το ανάλογο συναισθήμα, το οποίο με την σειρά του διαμορφώνει την συμπεριφορά του ατόμου.

## Διαπροσωπική Νοημοσύνη

Η διαχείριση σχέσεων είναι το κλειδί της διαπροσωπικής νοημοσύνης, αφού μέσω αυτής διαβάζουμε, αισθανόμαστε, κατανοούμε και διαχειριζόμαστε τις σχέσεις μας με τους άλλους. Μπορεί πολλοί από εμάς να πιστεύουμε ότι δεν είμαστε συναισθηματικοί, ωστόσο αν το δούμε πιο προσεκτικά, η ζωή μας είναι γεμάτη από συναισθηματικές εξάρσεις: κάποιες φορές θυμό, λύπη, χαρά, απογοήτευση- πάντα όμως σε συγκεκριμένο βαθμό.

Κάπου εδώ η αντίληψη του εαυτού μας παίζει σημαντικό ρόλο. Ηγέτης δεν είναι κάποιος που είναι έξυπνος, ή έχει εξειδικευμένες γνώσεις ή τις καλύτερες ιδέες, αλλά κάποιος που ξέρει πώς να αντιμετωπίσει την πίεση και πώς ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζεται τα συναισθήματα του εμπνέει τους άλλους.

## Συναισθηματική Νοημοσύνη και Εργασιακό Περιβάλλον

Η συναισθηματική νοημοσύνη του καθενός ελέγχεται καθημερινά. Ο τρόπος με τον οποίο ένας εργαζόμενος αντιδρά σε μια κατάσταση, συνήθως δείχνει καλή θέληση και συνεργασία με τους πελάτες και συναδέλφους του ή οδηγεί σε εντάσεις όταν αυτές οι σχέσεις είναι αδύναμες. Αν ένας εργαζόμενος μπορεί να ελέγξει την αντίδραση του στα συναισθήματα του σε διάφορες καταστάσεις, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο τα δείχνει, σημαίνει πως έχει υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης.

Οι αμφιβολίες, ο εκνευρισμός ή ο θυμός πολλές φορές μας καταβάλλουν, με αποτέλεσμα να μην έχουμε τον έλεγχο της έκφρασης συναισθημάτων. Πόσες φορές ακούσατε κάποιον να λέει: «Δεν μπορούσα να συγκρατηθώ. Ήμουν τόσο εξαγριωμένος που αντέδρασα με αυτό τον τρόπο.» ;



Ως εργοδότες, είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε ότι σε περιπτώσεις παρόμοιας αντίδρασης μπορεί να καταρρεύσει η δουλειά σας. Παρόμοιες εντάσεις και συναισθήματα μπορούν να παρουσιαστούν τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές σας σχέσεις.

Ωστόσο, αυτό είναι αναπόφευκτο. Τα συναισθήματα μας πλημμυρίζουν πάντα.

Επομένως, αφού έχετε ήδη αναπτύξει στην επιχείρησή σας σημαντικούς πόρους, ήρθε η ώρα να προβείτε σε δραματικές αλλαγές για να βελτιώσετε και τις ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης των εργαζομένων. Με αυτό τον τρόπο θα πετύχετε τους επιχειρηματικούς σας στόχους. Σε αντίθεση με την διανοητική νοημοσύνη, η οποία παραμένει σταθερή για μια ζωή, η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί αν βελτιωθεί με τον καιρό!

## Αναγνωρίστε τον δικό σας Χάρτη της Πραγματικότητας

Οι άνθρωποι δρουν με βάση την πραγματικότητα του δικού τους Χάρτη και όχι αυτής που υπάρχει. Οι διαφορετικοί χάρτες, δηλαδή διαφορετικές οπτικές γωνίες, είναι εξίσου σημαντικοί. Αναγνωρίστε τον δικό σας χάρτη και θα σας ανοιχτούν αμέτρητες ευκαιρίες να δείτε τον κόσμο με άλλη ματιά!

## 6 βήματα για να διακρίνετε ποιος είναι ο Χάρτης σας (Segal and al. 2019):

- Το πρώτο βήμα είναι να αναγνωρίσετε τα συναισθήματα σας.
- Να αναλάβετε την ευθύνη.
- Μάθετε για την συμπόνια και την ενσυναίσθηση.
- Συμμετέχετε την διαδικασία εκμάθησης.
- Βρείτε ένα ήσυχο τόπο και τον κατάλληλο χρόνο να εκφράσετε τα συναισθήματα σας.
- Αποφεύγετε όσους σας αποσπούν την προσοχή.

## ΚΑΝΤΕ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΣΑΣ.

Η ικανότητα να διαχειρίζεστε τον εαυτό σας μέσω της αυτογνωσίας και του αυτοέλεγχου είναι απαραίτητο στοιχείο ενός ηγέτη. Εσείς δίνετε το καλό παράδειγμα και εμπνέετε τους άλλους γύρω σας.

*‘Αν δεν μπορείτε να ελέγξετε τις ίδιες τις πράξεις σας, προφυλάσσετε τον εαυτό σας από το να εκραγεί ή να λυγίσει, δεν θα είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρέφεστε’.*

Η ενσυνειδητότητα είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αναπτύξετε τόσο την αυτογνωσία σας όσο και τον αυτοέλεγχο σας (την ικανότητα να διαχειρίζεστε και να ανταποκρίνεστε στα συναισθήματα σας). Γνωρίζοντας καλύτερα τον ψυχικό και συναισθηματικό σας κόσμο, θα μπορείτε να κατανοήσετε την αλλαγή και την επίδραση που έχουν διάφοροι εξωτερικοί παράγοντες σε εσάς.

Η ενσυνειδητότητα σας δίνει την δυνατότητα να αποφύγετε τον συνήθη τρόπο με τον οποίο αντιδράτε σε μια κατάσταση. Πιο συγκεκριμένα θα γίνει μετάβαση:

Από:

- **Γεγονός** (κάποιος σας κατακρίνει για μια απόφαση που πήρατε) -> **Συναισθηματική αντίδραση** (θυμώνετε)

Στο:

- **Γεγονός** (κρίση) -> **Επίγνωση** (ακούτε τι σας λένε, αλλά αυτό που λένε σας θυμώνει)-> Συνειδητοποιημένη **αντίδραση** (αφήνετε τον θυμό σας να κοπάσει προτού σας καταβάλει)

Υπάρχουν διάφορες ικανότητες που αναπτύσσονται με την συναισθηματική νοημοσύνη. Ευτυχώς συνδέονται μεταξύ τους, οπότε συνήθως τις εξασκείτε μαζί.

Ακόμη και οι μεγάλες επιχειρήσεις, όπως ο κολοσσός του λιανεμπορίου Tesco, αναγνωρίζουν την αξία της επένδυσης στην συναισθηματική νοημοσύνη των υπαλλήλων τους και τα θετικά αποτελέσματα που μπορεί να αποφέρει. Η εταιρεία αυτή είχε την πιο κερδοφόρα τριμηνία των τελευταίων τεσσάρων χρόνων όταν παρουσίασε ένα πρόγραμμα πρακτικής άσκησης για τους εργαζόμενους με ενσυναίσθηση και φιλικότητα..

*Τι περιμένετε;*



Ως ηγέτες, οι εργαζόμενοι περιμένουν από εσάς να αναδείξετε τα σημαντικά στοιχεία της κουλτούρας της ομάδας: από τον τρόπο επικοινωνίας μέχρι την προθυμία αντιμετώπισης λαθών. Σχεδόν όλοι από αυτούς τους παράγοντες σχετίζονται με την συναισθηματική νοημοσύνη.

Ό, τι και να κάνετε για να αναπτύξετε την συναισθηματική σας νοημοσύνη, πρέπει οπωσδήποτε να δουλέψετε σκληρά για να αναγνωρίσετε τις αδυναμίες σας. Να γνωρίζετε επίσης πως θα τις αναπτύξετε για να εμπνεύσετε την ομάδα σας να βγάλει τον καλύτερο της εαυτό.

## 5.4 ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Οι πράξεις μας βασίζονται κυρίως στα συναισθήματα και την συναισθηματική νοημοσύνη μας. Είναι εύλογο να σκεφτούμε ότι άτομα που έχουν ανεπτυγμένες δεξιότητες επικοινωνίας και οργάνωσης, έχουν την δυνατότητα να λαμβάνουν τις σωστές αποφάσεις και να συναναστρέφονται με τους άλλους. Όσο καλύτερα γνωρίζουμε τα συναισθήματα μας, τόσο το καλύτερο για εμάς, αφού μπορούμε να ζήσουμε την ζωή που επιθυμούμε και να αρκεστούμε σε αυτά που πραγματικά θέλουμε. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια αρετή που μπορεί να καλλιεργηθεί και να ενδυναμωθεί στον καθένα από εμάς. Ωστόσο, αν δεν αναπτυχθεί σωστά, μπορεί να αντιμετωπίσουμε προβλήματα με τις φιλίες και την εσωτερική μας γαλήνη και ευτυχία. Γενικότερα, η κοινωνικότητα μας γίνεται φτωχότερη. Επικρατεί συχνά η λάθος αντίληψη ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο σημαντική από την διανοητική νοημοσύνη, επειδή η πίστη στον εαυτό μας είναι ο πιο εύκολος τρόπος να ζήσουμε την ζωή μας στο έπακρον. Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα συναισθήματα μας. Εξάλλου, ποιος θέλει να είναι δυστυχισμένος χωρίς να μπορεί να μοιραστεί τα πάντα με αυτόν/ή που αγαπά;

Η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι ανθρώπινες σχέσεις (ανάμεσα σε εργαζόμενους, οργανισμούς, πελάτες, ενδιαφερόμενα μέρη, προμηθευτές κλπ.). Σύμφωνα με το **SmartTalent**, το 90% των πιο αποδοτικών ανθρώπων στην δουλειά έχουν

υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη (συναισθηματικό πηλίκιο), ενώ το 80% των χαμηλά αποδοτικών υπαλλήλων έχουν χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη.

Οι εργαζόμενοι που δουλεύουν σε επιχειρήσεις που προνοούν για τη συναισθηματική τους νοημοσύνη, είναι πιο ευτυχισμένοι, αποδοτικοί, παραγωγικοί, επιβραβευμένοι και αφοσιωμένοι, και βρίσκονται σε αρμονία με την επιχείρηση.

Επιπλέον, η συναισθηματική νοημοσύνη σας επιτρέπει να προσεγγίζετε και να επικοινωνείτε πιο αποτελεσματικά με τους άλλους. Ο **Colin D. Ellis** κάποτε έγραψε στο 'The Conscious Project Leader': «Το κτίσιμο των σχέσεων είναι η πηγή όλων, αλλά σε περίπτωση που τις κτίσετε μην θεωρήσετε δεδομένο ότι θα διατηρηθούν από μόνες τους. Χρειάζεται χρόνος και συνεχής προσπάθεια για να βεβαιωθείτε ότι παραμένουν αποτελεσματικές και ειλικρινείς. Επομένως, μην τις πλημμυρίζετε από άγχος όταν έρχονται δυσκολίες.».

## 5.5 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΜΕΛΕΤΗ

**D. Goleman** – Emotional Intelligence, 2006.

**Psychology Today** - What is emotional intelligence - Η ψυχολογία στις μέρες μας  
<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/emotional-intelligence>

**D. H. Barlow** - Clinical Handbook of Psychological Disorders, Fifth Edition, 2014.

**C. Stangor and J. Walinga** - Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition, 2014.

**W. H. Starbuck and F. J. Miliken** - Executives' Perceptual Filters: What They Notice and How They Make Sense, 1988.

**K. Moller and H. Aino** - Business Relationships and Networks: Managerial Challenge of Network Era in *Industrial Marketing*, September 1999.

**J. Segal, M. Smith, L. Robinson and G. Boose** - Improving Emotional Intelligence (EQ), 2019.

**J. Segal, M. Smith, L. Robinson and G. Boose** - Nonverbal Communication, 2019.

**G. Gandelman, L. Cunningham and M. Snyder** - Stress Can Increase Your Risk for Heart Disease in *University of Rochester Medical Center Health Encyclopedia*



# ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΧΡΗΣΙΜΩΝ ΟΡΩΝ

